Sumário

Artigos

5 **Sobre a Unidade do Brahman**
Goura Nataraj Das

10 **Haṭha Yoga: trabalhando o corpo para influenciar a mente**
Vanessa Malagó

20 ***Vasiṣṭhāsana I***
Gustavo Ponce

23 **Os três obstáculos de um professor de Yoga**
João Mazza

27 ***Garbha-Upaniṣad***
Subhash Kak

37 ***Kleśas e Kriyā-yogaḥ***
Cláudio Roberto Azevedo

45 **A dança cósmica de Śiva para os yoguis na *Īśvara-Gītā***
João Carlos Barbosa Gonçalves

54 **O que queremos e o que precisamos ouvir**
Juliana Gadelha Luna

90 ***Yajña***
José Hermógenes

Seções

Yoga Sūtras de Patañjali

58 Yoguis por natureza e yoguis por esforço próprio

Tradição vêdica

64 Os Quatro *Upāṅgas* (parte 2)

Resenhas

72 Karma Yoga: a Educação da Vontade

78 O Deus das Pequenas Coisas

82 **Pequeno guia de sânscrito**

84 **Onde Praticar**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Loka Saksi Dasa (Juiz de Fora)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [Carlos Madureira]

Anúncios e Revisão
Daniela Monteiro

Assinaturas e Revenda
Daniela Silveira

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 14ª edição
1.500 exemplares

Ilustração da capa:
JOHARI, Harish. *The Birth of Ganga*. [USA]: Inner Traditions India, 1989, p. 90

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os *Cadernos de Yoga.*

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comsaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Inspire... Expanda

Dizem os astrólogos que este ano é propício para às expansões, em funçãodo ciclo de Jupiter Realmente não entendo muito de astrologia, mas percebo uma expansão de cursos e eventos Brasil afora. Felizmente vejo várias boas iniciativas. Este crescimento também está ocorrendo conosco. Nunca distribuímos tantos exemplares de uma edição em tão pouco tempo como a anterior (13 - verão 2007). Estamos com cada vez mais assinantes e chegando aos mais variados locais em todas as regiões do Brasil. Um ótimo retorno para nós, que já estamos no meio do quarto ano de existência.

Aproveito a oportunidade para convidá-lo (a) a conhecer uma nova irmãzinha da **Editora Comunidade do Saber,** que edita os *Cadernos de Yoga* e livros na área. Trata-se da **Livraria Com Saber**: www.comsaber.com.br. É um projeto que surgiu quase sem querer em função das lojinhas que montávamos nos eventos de Yoga para divulgar os produtos da Editora. Começamos a comercializar livros importados da Índia, de outras editoras brasileiras, CDs, DVDs... Quando nos demos conta, tínhamos virado livreiros também. Investimos nessa idéia para nos organizarmos melhor e oferecer mais este serviço para a comunidade yogue: uma livraria especializada, na internet e em eventos. Bom, quem estiver em Floripa, também pode comprar nossos produtos pessoalmente.

Abração,

Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

Até quem está na Índia pode aproveitar nosso site.

www.comunidadedosaber.com.br

Na Comunidade do Saber você encontra livros importados e nacionais, DVDs, CDs e pôsters. Uma ampla coleção que até quem está do outro lado do mundo vai querer.

Sobre a Unidade do Brahman

por Goura Nataraj Das

"... e eles jogaram os deuses no rio"

Jagannātha
http://www.thesoulcentre.net/images/jagannatha.png

Enquanto esperava a partida do ônibus que nos levaria à sagrada cidade de Puri, onde Kṛṣṇa é adorado como Jagannātha, o Senhor do Universo, perambulei diletantemente pela rua em que estava, ainda em Kolkata, capital da Bengala e durante muitos anos sede do governo britânico na Índia. Estava andando com o objetivo pouco preciso de encontrar um banheiro, ainda que a sujeira do ambiente não exigisse um local específico para isto.

Passando por templos de rua, figueiras-de-bengala, crianças comendo seus *capatis*, o tradicional pão indiano, e mulheres varrendo meio que inutilmente as calçadas, por todo local encontrava o grande sorriso de Jagannātha com seus olhos redondos e bem abertos, atento a tudo e a todos. A noite já estava fixa no céu da Bengala quando um carro, um jipe indiano (Tata motors provavelmente) se aproximou de onde eu estava. Nele, crianças batiam sinos e gongos enquanto os jovens e adultos cantavam e gritavam nomes de Śiva e Śakti. A Bengala exala uma espécie natural de bruxaria, ritos e superstições ainda tribais, cultos de espíritos e demais divindades menores. Do carro tiraram uma grande imagem de Śakti, a deusa-mãe, ao seu lado Śiva, o grande-deus, e o demônio anão.

A noite já estava fixa no céu da Bengala quando um carro, um jipe indiano se aproximou de onde eu estava. Nele, crianças batiam sinos e gongos enquanto os jovens e adultos cantavam e gritavam nomes de Śiva e Śakti.

Envolto como um *flanneur* naquela cena, um espectador estranho ao cenário local, não havia ainda percebido que há poucos metros de onde estava fluía o rio Ganges, a presença líquida da deusa Ganga, que aqui já se aproximava de sua foz. Desci as escadas cruzando os olhares espantados, mas ainda assim indiferentes de todos que ali estavam, ofereci meus respeitos à deusa molhando minhas mãos nas suas águas e respingando algumas gotas no topo da cabeça, sede do *sahāśrara* chakra, o lótus de mil pétalas.

Mais de duzentos metros separavam as margens do rio e neles barcos transportavam passageiros e cargas. Lembrei-me de Gaṇgotrī e da gelada caverna de onde o Ganges nasce como um vulto invisível, iniciando seu longo percurso de milhares de quilômetros até o local onde me encontrava.

Do meu lado gordas mulheres indianas se banhavam com sari e tudo nas águas imundas do rio. Restos dos rituais, flores e potes de barro eram arrastados pela correnteza, casais hindus puxavam suas calças e saris para cima dos joelhos tentando encher suas garrafas plásticas com a água, que, apesar da sujeira, é considerada pura e sagrada.

Neste cenário, repleto e pleno de elementos, aparecem então os homens e as crianças do carro, trazendo a imagem divina em seus braços e dando continuidade aos gritos, sinos e toda algazarra de antes. Rodeando um eixo imaginário de três a sete vezes, se aproximaram do rio, entraram em suas águas e, para minha surpresa, jogaram a deusa e o deus nas águas. Certificaram-se de que a correnteza havia levado-os, ou ao menos de que estavam plenamente submersos. Pensei comigo mesmo: "Eles jogaram os deuses no rio!"

Do meu lado gordas mulheres indianas se banhavam com *sari* e tudo nas águas imundas do rio. Restos dos rituais, flores e potes de barro eram arrastados pela correnteza...

Senti-me numa espécie de realidade onírica, pouco concreta, pouco lógica e certamente distante dos meus padrões e referências. Minha vertigem só aumentou quando, num exercício contemplativo, certifiquei-me de onde estava, abri bem os olhos, inspirei profundamente e lembrei-me de onde estava vindo – do lado ocidental do mundo. Os olhos de Jagannātha pareciam me acompanhar nesta experiência dionisíaca que se descortinava em minha frente. Posso dizer dionisíaco, pois o apolíneo na Índia parece estar sempre defasado, em segundo plano, apesar da exaltação do conhecimento e da luz deste conhecimento.

Lembrei-me também das linhas de Sófocles: "Temo a flâmea luz de Foibos (Apolo)". Em outras palavras, temo a razão, o pensamento lógico e limitado.

A razão na Índia é um instrumento e a filosofia indiana parece estar consciente de seus limites. As Upaniṣads já afirmam a dificuldade de se conhecer a Verdade partindo do paradigma humano. Dizem os textos algo como:

> Os ouvidos vão a ele (Brahman) e voltam.
> Os olhos vão e também voltam.
> A mente vai e volta, os pensamentos vão,
> não alcançam-no, e voltam da mesma forma.

E assim, os deuses foram jogados na água. As águas, por sua vez, não são diferentes dos mesmos deuses, e aquilo que é oferecido também representa os mesmos poderes divinos.

Brahmārpaṇaṁ Brahma haviḥ Bramāgnau Brahmaṇā hutam

Bramaiva tena gantavyaṁ Brahma karma samādhināṁ

(*Bhagavad-Gītā*, 4.24)

Tradução: Para o homem que se libertou de seus condicionamentos, o ato de fazer a oferenda é Brahman, a oblação é Brahman. Por Brahman é oferecido no fogo que é Brahman. Brahman é o objetivo a ser alcançado por aquele que percebe o Brahman em suas ações (*Bhagavad-Gītā*, 4.24).

Este é, portanto, um dos reconhecimentos iniciais que o Yoga propõe: que toda separação, toda dualidade, é somente aparente pois a realidade última é apenas uma – *advaita*; sem início – *anādi*; e sem fim – *anantā*.

Schopenhauer ao descrever a facilidade com que os seres vivos caem nas "garras da morte", tem isso em mente:

> Ora, se a Grande Mãe envia tão sem cuidado seus filhos desprotegidos de encontro aos mil perigos ameaçadores, isso só pode ser porque ela sabe que, caso eles caiam, recaem em seu ventre, onde estão protegidos e, por isso, a sua queda é apenas uma brincadeira (Metafísica da Morte).

Também Marco Aurélio, o imperador filósofo, diz que "aquele que morre não cai para fora do cosmos". Para onde ele iria? O que existe além do Todo?

A realidade, a coisa-em-si, é esta que esta aí, encarando-nos, exigindo nossa participação em seu roteiro, sua *līlā*. Não podemos fugir dela, jogar areia em seus olhos ou enterrar a cabeça na terra, esperando que vá embora. Por mais difícil que seja precisamos descobrir nosso papel no drama cósmico. Nem ao menos podemos dizer com os estóicos: "Ou o entendimento ou uma corda (para nos enforcarmos)" pois o suicídio não resolve nada do ponto de vista aqui assumido.

"Ou o entendimento, a iluminação, o *samādhi*, ou a alienação, a fuga de si mesmo". É esta nossa única escolha.

Depois de todas estas considerações consegui encontrar, por fim, o banheiro e prossegui rumo ao ponto de ônibus, feliz com a experiência que havia tido e carregado por uma leveza nascida de um entendimento.

Goura estuda e dá aulas de Yoga, sânscrito e filosofia em Curitiba.
souldefiance108@yahoo.com.br

Haṭha Yoga: trabalhando o corpo para influenciar a mente

por Vanessa Malagó

Há aproximadamente 400 a.C, Hipócrates, pai da medicina ocidental, já se referia à influência da mente sobre o corpo. Na cultura oriental, há cerca de 5000 anos atrás, os primeiros textos de medicina ayurvêdica já tratavam o corpo e a mente de forma integradas.

Śrī Yantra
DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

O ocidente partiu da visão integrada de Hipócrates para uma divisão entre corpo e mente, idéia preconizada no século XVII por Descartes, e que se difundiu no pensamento ocidental a partir daí. No final do século XIX e início do século XX, esse conceito começou a ser revisto e a associação entre corpo e mente passou novamente a ser considerada no trabalho de alguns estudiosos. Hoje é comum admitirmos que problemas como estresse ou depressão afetem diretamente o corpo e a saúde física. Mas, e o contrário? Se o corpo expressa nossas emoções, não seria possível, através do trabalho com o corpo, influenciar estados emocionais e mentais?

O Haṭha Yoga é uma das escolas do Oriente que vê o corpo e a mente de forma integradas. No caminho do auto-conhecimento, o Haṭha Yoga propõe que se parta daquilo que nos é mais concreto, nosso próprio corpo, para, então, atuar sobre aspectos mais sutis. O corpo é o instrumento para a descoberta de si mesmo. Nesse artigo, discutiremos como o trabalho com o corpo, proposto pelo Haṭha Yoga, atua diretamente nas dimensões emocional e psíquica.

Durante a adolescência, meus pais diziam-me: "Arruma essa postura, menina!" Mas como me manter ereta? Eu até que tentava, respirava fundo, jogava os ombros pra trás, alongava a coluna, expandindo o peito. Mas quem disse que durava? Num esforço que me parecia sobre-humano, eu podia mantê-la, por, vejamos, cinco minutos! E então eu já estava novamente no meu antigo padrão: ombros voltados para dentro, a barriga apontada para frente e o peso do corpo pendendo sobre a parte de trás dos joelhos.

Foi com o Haṭha Yoga que comecei a experienciar novos padrões e referências em meu corpo. Nas minhas leituras sobre Yoga era comum ouvir sobre a união entre corpo e mente. Mas o que isso significa?

Admitimos, com naturalidade, que a mente afeta diretamente nossa saúde física. Quantas vezes não escutamos: "fulano passou tanto estresse que teve uma úlcera". Aí parece estar a relação entre corpo e

mente. Mas eu também já me deparei, em outros livros, com a idéia de que o corpo espelha nossas emoções e sentimentos. A linguagem do cotidiano, inclusive, nos mostra continuamente isso: "Ele é um sujeito casca-grossa"... "Ela tem os pés no chão". Usamos expressões como essas no nosso dia-a-dia, e, muitas vezes, nem nos damos conta dessa relação. Não podemos, então, interferir na mente através do corpo? Não seria essa a proposta dos *āsanas* e *prāṇāyāmas*?

O trabalho com o corpo nos faz despertar para experiências mais sutis e está diretamente ligado às emoções. Como afirma Rojo (2003:61):

> É fácil perceber no corpo as modificações provocadas por uma alteração emocional. Alguém tenso logo apresenta ombros suspensos e rígidos com alteração no tônus muscular. Alguém deprimido pode apresentar uma postura de flexão ou inclinação da cabeça para frente. A idéia do Yoga é seguir o caminho do físico para o mental, interferir onde as emoções interferem; ou seja, primeiramente no tônus muscular, na postura, e posteriormente na respiração.

Através dos *āsanas* aumentamos o calor interno, o que nos traz mais flexibilidade e movimento ao corpo. Através dessa liberdade de movimento, somos capazes de abrir partes do corpo que antes se encontravam bloqueadas. Swami Saraswati (2002:11) comenta sobre isso:

> A prática de *āsanas* integra e harmoniza corpo e mente. Tanto o corpo como a mente permitem o desenvolvimento de tensões e nós.[...] O objetivo do *āsana* é aliviar esses nós. Os *āsanas* aliviam as tensões mentais, lidando com elas no nível físico, atuando somática e psicologicamente através do corpo e da mente. Por exemplo, tensões emocionais podem bloquear o funcionamento normal dos pulmões, do diafragma e prejudicar o processo respiratório.

Essa idéia da relação entre tensão muscular e bloqueio emocional, já presente no Haṭha Yoga, começa a surgir em estudos mais modernos da psicoterapia corporal.

Reich, psicoterapeuta, aluno e colaborador de Freud, que mais tarde rompeu com o movimento psicanalítico criando as bases para a psicologia corporal, desenvolveu o conceito de couraça muscular. As couraças são espécies de armaduras emocionais que funcionam como mecanismos de defesa para o indivíduo. Reich observou em seus pacientes que bloqueios emocionais estavam diretamente ligados à tensões musculares no corpo, e estes limitavam a respiração e o movimento.

> A análise do nível somático havia revelado que os pacientes prendiam sua respiração e chupavam a barriga a fim de suprimir ansiedade e outras sensações. [...] Em situações que são vividas como amedrontadoras ou dolorosas, prende-se a respiração, contrai-se o diafragma e enrijece-se os músculos abdominais. [...] Se este padrão se torna crônico, o peito está sempre numa postura de inspiração do ar, a respiração é baixa e o estômago duro. (Lowen 1977: 31).

A Análise Bioenergética, baseada nos estudos do médico americano Alexander Lowen, é outra linha da moderna psicoterapia corporal que procura relacionar corpo e mente. Nela, o paciente trava contato com suas tensões, a fim de que possa percebê-las e se tornar consciente do seu significado. Que ações estão sendo evitadas inconscientemente a partir dessa tensão? Como ela age para limitar sentimentos e sensações? Que efeito causa no comportamento e nas atitudes? Como reverter esse processo?

Reich observou em seus pacientes que bloqueios emocionais estavam diretamente ligados à tensões musculares no corpo, e estes limitavam a respiração e o movimento.

Ida Rolf, bioquímica que desenvolveu um processo de educação corporal na década de 40, conhecido hoje como Rolfing, partiu dessa mesma idéia no desenvolvimento de seu trabalho:

> O corpo do homem não é apenas um instrumento de sua auto-expressão, é ele próprio. Uma pessoa em dificuldades modifica inconscientemente seu corpo, solidificando sua atitude mental no concreto biológico. Se alguma coisa lhe incomoda espiritualmente, mental ou emocional, isso irá evidenciar-se em seu corpo. (1999: 23)

Outra abordagem interessante sobre essa via de mão dupla entre corpo e mente é apresentada nas idéias de Stanley Keleman (1992), que desenvolveu a Psicologia Formativa. Segundo ele, o organismo humano é como uma bomba pulsátil, composto de tubos e camadas, as quais se expandem e se contraem, como resposta às diversas situações que enfrentamos em nosso dia-a-dia. Se choramos, rimos, sentimos dor ou prazer, isso é sentido em nosso corpo. As emoções acontecem através do corpo e mudam nossa forma, muitas vezes apenas temporariamente. Entretanto, em algumas situações, a reação pode persistir, passando a fazer parte da nossa estrutura. Um estresse emocional contínuo pode fazer com que esses tubos e camadas se tornem rígidos e alongados, inchados, densos e comprimidos ou frágeis e em colapso. Quando um estresse ou agressão contínua fixa o corpo numa determinada estrutura, o organismo perde sua plena capacidade emocional.

As emoções acontecem através do corpo e mudam nossa forma, muitas vezes apenas temporariamente.

Lowen (1983:186) aborda essa mesma questão no seguinte comentário:

> A pessoa que pensa que se conhece mas está sem contato com a qualidade e o significado de suas reações físicas está funcionando sob uma ilusão. Confunde as intenções com as ações. Em seu coração a pessoa quer sair em busca, mas esse impulso não pode fluir livremente por causa de sua armadura muscular.

Segundo essa linhas de psicoterapia, ainda que haja uma intenção consciente por parte do indivíduo da necessidade de uma mu-

dança, essa não pode acontecer, porque o corpo não possibilita a mudança. É necessário romper esse bloqueio para que a mudança se concretize. Para mudar algum tipo de comportamento, não basta, portanto, o *insight* psicológico. É preciso mudar também o corpo, saindo de seus automatismos.

No Haṭha Yoga, procuramos justamente sair desses automatismos. Através dos *āsanas*, desprogramamos as memórias de nosso corpo físico, organizamos e desorganizamos padrões.

Vejo em minhas aulas que a prática de retroflexões muitas vezes é encarada com resistência pelos alunos. Em nosso dia-a-dia, diversas atividades que desempenhamos nos levam a curvar-nos para frente. A ação de curvar-se para trás, exigida pelas retroflexões, é uma mudança de paradigma que explica essa resistência. Por outro lado, a resistência pode não ser simplesmente física, mas também psicológica, pelo receio de que, ao abrir o peito, desfaça-se um padrão postural que atua como forma do indivíduo proteger-se do mundo. O mesmo pode ocorrer com posturas invertidas, nas quais a dificuldade pode não estar ligada à condição física, mas ao medo de assumir uma postura que é diferente daquela que se está habituado a fazer. Ficar "de ponta cabeça" implica em ver o mundo com outros olhos.

Em nosso dia-a-dia, diversas atividades que desempenhamos nos levam a nos curvar para frente
A ação de curvar para trás, exigida pelas retroflexões é uma mudança de paradigma.

Nos *prāṇāyāmas*, aprendemos a variar a duração da inspiração e da expiração, assim como a reter a respiração ou manter os pulmões completamente vazios. Essas práticas fazem da respiração uma ação consciente e controlada. O Haṭha Yoga propõe que não se respire apenas porque você precisa respirar, mas que esse se torne um ato voluntário. Dessa forma, a respiração não servirá somente para a manutenção da vida, mas também para influenciar estados mentais e emocionais. Segundo a Bioenergética, as couraças musculares e as

estruturas corporais são construídas a partir da história emocional de cada indivíduo. A respiração é reduzida à medida que o "encouraçamento" evolui. Lowen descreve em diversos momentos como a respiração é suprimida para reprimir sensações e emoções na tentativa de não sentir ou sentir cada vez menos.

À medida que trabalhamos o corpo no Haṭha Yoga, é comum que questões emocionais venham à tona. Isso está diretamente relacionado à quebra de determinados padrões posturais e couraças. A revista *Yoga Journal* publicou, em Abril de 2004, um artigo abordando essa situação e entrevistou diversos professores de Yoga. Os *āsanas* não são prescritos para questões emocionais como muitas vezes são para aspectos físicos, entretanto, a maioria dos professores entrevistados concorda que algumas posturas parecem iniciar, mais do que outras, respostas emocionais. Posturas que trabalham aberturas de peito como as retroflexões e torções foram algumas das posturas mencionadas. Por que isso parece ocorrer durante a prática dessas posturas? As retroflexões são posturas que dão ênfase à abertura dos músculos da parte frontal do corpo; já as torções, estimulam e tonificam os órgãos da região abdominal. Segundo Dychtwald (1984), no interior da região abdominal estão muitos de nossos órgãos vitais, nossas vísceras e nossos sentimentos. É daí que brotam nossas emoções, fluindo para baixo, inundando a pelve e pernas, e para o alto, atingindo o peito, onde os sentimentos são ampliados e traduzidos.

Kuvalayananda (1963) afirma que os exercícios de Haṭha Yoga podem ajudar a corrigir disfunções metabólicas e problemas físicos, mas seu real valor está no aspecto psicossomático.

Voltando há alguns atrás, quando, para mim, abrir o peito e manter-me ereta, aos constantes avisos dos meus pais, parecia-me extremamente penoso, percebo que, ainda que ocorra de modo lento e gradual, assimilar uma nova forma envolve uma experiência, de certa maneira, dolorosa. À medida que se incorpora um novo padrão postural, a an-

tiga referência começa, aos poucos, a parecer inadequada e pouco funcional. Como me portar? Abro ou fecho o peito? Expando-me ou me contraio? A sensação inicial é a de não encontrar uma forma adequada, como se a nova forma ainda me fosse um pouco estranha e a antiga já não me servisse. Aos poucos, assumo um novo corpo, mas, então, percebo que não é só isso. Eu, por inteira, já não sou mais a mesma.

À medida que trabalhamos o corpo no Haṭha Yoga, é comum que questões emocionais venham à tona. Isso está diretamente relacionado à quebra de determinados padrões posturais e couraças.

Kuvalayananda (1963) afirma que os exercícios de Haṭha Yoga podem ajudar a corrigir disfunções metabólicas e problemas físicos, mas seu real valor está no aspecto psicossomático. Ele comenta que, ao realizar um *āsana*, a sensação que se tem, muitas vezes, é a de uma "dor agradável". Um comentário bastante próximo desse é feito por Lowen (1983) na observação dos exercícios de bioenergética ministrados a seus pacientes e seus efeitos. Ele diz que, na terapia, trabalha-se diretamente com o corpo, com o intuito de liberar conflitos profundos que giram em torno da pessoa e seus sentimentos. Essa liberação não poderá ser obtida sem dor. Com ela, porém, vem uma sensação de alívio, à medida que o paciente compreende que, apesar das suas dificuldades, uma nova maneira de viver é possível. Lowen (1983: 83) comenta: "Interpreto esse sofrimento como 'dores do crescimento'– isto é, resulta de sentimentos (ou energia) forçando sua passagem através de músculos espásticos rígidos."

Rolf (1999: 253) também faz uma observação interessante sobre isso:

> Não há experiência dolorosa além da intenção determinante de afastar-se da experiência. O desejo da auto-preservação, a inércia, a resistência à mudança são compreensíveis e previsíveis. A experiência da mudança para o homem comum manifesta-se freqüentemente como 'dor'.

A dor agradável a que se refere Kuvalayananda, assim como descrita por Lowen e Rolf, é uma dor transitória que leva depois a uma sensação de bem-estar, e que pode não necessariamente ser uma dor física, mas uma dor associada à quebra de antigos padrões e resistências.

No Haṭha Yoga trabalhamos a flexibilidade do corpo, criando condições para que este assuma novas formas e novas estruturações. A flexibilidade do corpo vai além do aspecto físico, reflete-se na maneira com que cada um constrói sua própria história pessoal. De acordo com Keleman, um organismo amadurecido é aquele capaz de englobar múltiplos jogos de força (contração e expansão). A plasticidade nos dá condições de nos construirmos continuamente e a possibilidade de transformação, aumentando nossa capacidade de conexão com o mundo ao nosso redor.

O trabalho com o Haṭha Yoga utiliza o *āsana* como instrumento para se perceber a forma. Quão flexível é meu corpo? Em que posturas tenho facilidade, em quais sinto dificuldade? Como fica minha respiração durante a execução das posturas? A quebra de paradigmas através de *āsanas* como as inversões, ou qualquer outro que envolva a construção de uma forma distinta daquela que é padrão para o indivíduo, possibilita o contato com o novo. Utilizar novas formas é permitir-se novas escolhas e possibilitar que se assuma novas posturas emocionais diante da vida.

A conexão mente e corpo começou então a parecer mais clara. Como experienciar as coisas da vida, senão em meu próprio corpo? Como praticar o amor, se não me entrego, se meu coração se mantém intocável e escondido na armadura das costas e na curvatura dos ombros? Como praticar o contentamento, se a respiração antecipa os instantes e não se dá tempo para que possam ser desfrutados? Como ter determinação e perseverança se as pernas não se sustentam?

Nesse caminho do Haṭha Yoga, descobri o corpo como ferramenta para o auto-conhecimento e evolução pessoal. À medida que aprendemos a assumir novas formas, mudamos não apenas essa camada visível

e concreta de nós mesmos (o corpo), mas a maneira como vemos e interagimos com o mundo. Nos abrimos para novas escolhas e novas formas de experienciar o mundo a nossa volta.

Citando as palavras de Moffitt "Se você vê a mente e o corpo como uma única coisa, você pode mudar o que acontece em sua mente, alterando o que acontece em seu corpo".

Vanessa Malagó é pós-graduada em Yoga pela UniFMU e professora de Haṭha Yoga no Prema Yoga, em São Paulo.
vanessa.malago@ig.com.br

Referências

DYCHTWALD, Ken. *Corpomente*. São Paulo: Summus Editorial, 1984.

GULMINI, Lilian; ROJO, Marcos ...et al. *Estudos sobre o Yoga*. São Paulo: CEPEUSP, 2003.

KELEMAN, Stanley. *Anatomia Emocional*. São Paulo: Summus Editorial,1992.

KELEMAN, Stanley. *Corporificando a Experiência*. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

KUVALAYANANDA, Swami ; VINEKAR, Dr. S.L. *Yogic Therapy Its Basic Principles and Methods,* Manager Govt. of India Press Nasik, 1963.

LOWEN, Alexander. *O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade*. São Paulo: Summus Editorial, 1983.

LOWEN, Alexander. *O corpo em terapia: a abordagem bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial, 1977.

MOFFITT, Phillip. *This which we call body.* Yoga Journal, Berkeley, January 2000 - disponível também em: http://www.yogajournal.com/practice/207_1.cfm (02/01/2007).

RASKIN, Donna. *Emotions in Motion.*Yoga Journal, Berkeley, issue180 pg.72. April 2004.

ROLF, Ida. *Rolfing: A Integração das estruturas humanas.* São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SARASWATI, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar: Yoga Publications Trust, 2002.

Vasiṣṭhāsana I

por Gustavo Ponce

Vasiṣṭha - nome de um sábio
Āsana - "postura"

Gustavo Ponce em *Vasiṣṭhāsana*

Vasiṣṭhāsana, posição dedicada ao sábio Vasiṣṭha, é uma ótima postura preparatória para outras mais avançadas de equilíbrio sobre as mãos, pois fortalece a parte superior do corpo e desenvolve a força de vontade.

Execução:

Normalmente esta postura se faz a partir de *Adho Mukha Svanāsana* (postura do cachorro olhando para baixo).

• Desloque o peso do seu corpo à mão e pé direitos. Aproxime um pouco a mão direita à esquerda;

• Coloque a parte externa do pé direito em linha com a mão direita;

• Coloque a perna esquerda sobre a direita. As coxas, joelhos e pés devem estar em contato;

• Estique agora sua mão esquerda até o céu. Tente visualizar uma linha de energia passando através dos dois braços;

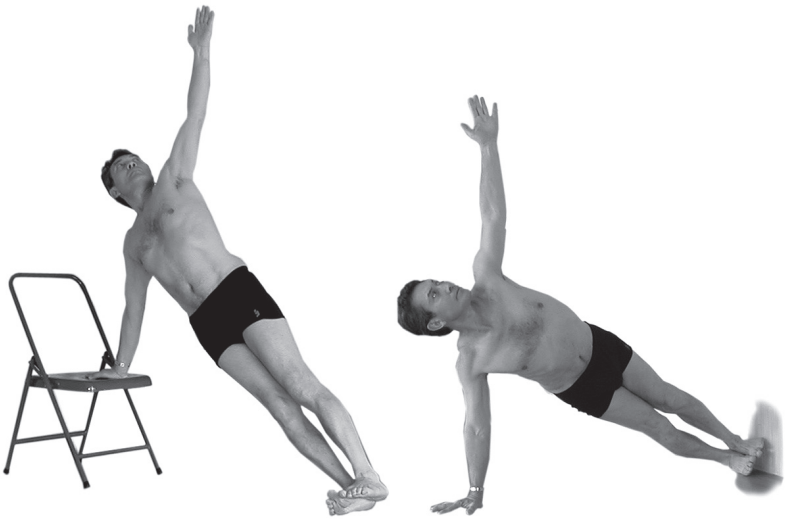
• Coloque sua pélvis de tal maneira que haja uma linha só entre o topo da cabeça e os calcanhares;

• Depois de algumas respirações, retorne a *Adho Mukha Svanāsana* e repita para o outro lado;

Nota: É conveniente começar a praticar esta posição na frente de um espelho para manter o quadril alinhado e aprender a manter a pélvis na mesma linha que a cabeça e os pés.

Variações

Tentar não colocar peso demais sobre o pé de baixo, este deve ser usado só para manter o equilíbrio. Dar ênfase na extensão



através dos dois braços.

Prop: cadeira, parede.

Benefícios:

• Fortalece a parte superior do tronco, especialmente os pulsos, os ombros, os braços e o abdômen.

• Melhora o equilíbrio e a agilidade.

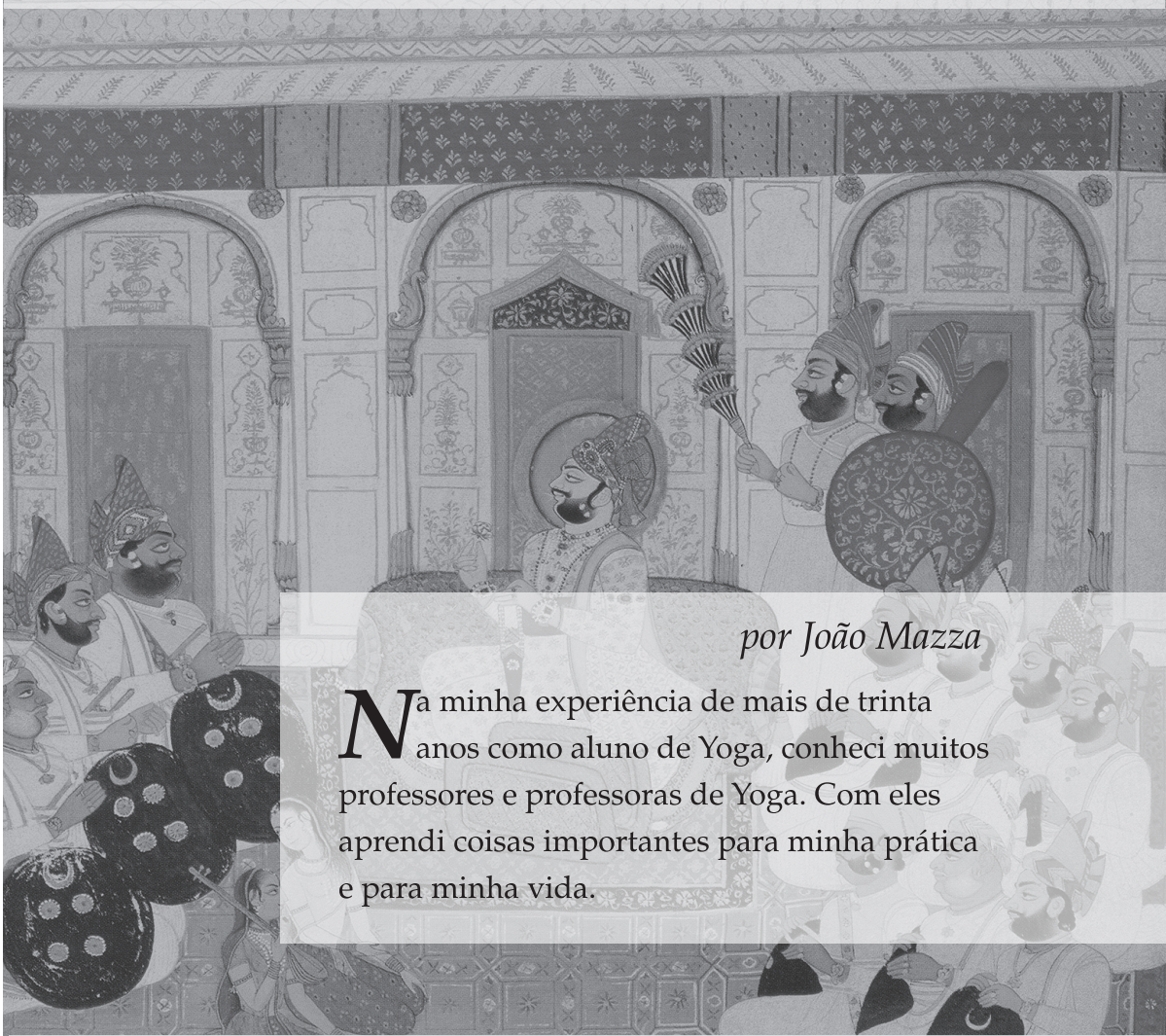
• Cultiva a disciplina e a força de vontade.

• Prepara o corpo para posições de equilíbrio mais avançadas.

Gustavo Ponce é professor de Yoga no Chile.
www.yogashala.cl e www.canalom.com

Tradução de América Larrain
americalarrain@gmail.com

Os três obstáculos de um professor de Yoga



por João Mazza

Na minha experiência de mais de trinta anos como aluno de Yoga, conheci muitos professores e professoras de Yoga. Com eles aprendi coisas importantes para minha prática e para minha vida.

Ilustração da Gīta Govinda collection
B.J. Institute. Ahmedabad. Late 16th century A.D.

O professor de Yoga deve ter em mente que sua profissão tem dois aspectos. Por um lado é uma prestação de serviço como outra qualquer, mas, por outro, tem uma responsabilidade adicional, pois o aluno tende a considerar o professor de Yoga como um modelo a ser seguido, ainda que inconscientemente.

Da convivência com esses professores, da observação do seu modo de ser e da forma com que perseguem seus objetivos, creio que pude identificar três obstáculos que têm que ser superados para chegar a ser um grande professor de Yoga.

Primeiro obstáculo: a armadilha

A prática das posturas e dos exercícios respiratórios levam a uma crescente consciência corporal e a um certo controle dos processos metabólicos. Um dos meus professores conheceu um yogui que dizia parar seu coração, na verdade constatou-se que ele induzia seu coração a fibrilar com freqüência altíssima, o que numa pessoa normal levaria a morte. Há relatos de yoguis que revertem seus movimentos peristálticos, expelindo as fezes pela boca, de outros que aspiram leite pelo pênis, de outros que levitam, etc. Isto sem falar dos *siddhis* descritos por Patañjali.

A questão é: que benefício isso trás para o Jīva, esse ser vivente que está lutando para se libertar do *saṁsāra* (o ciclo de nascimento e morte, alegria e tristeza, felicidade e sofrimento), ainda que não tenha consciência disso?

Na verdade, basta conseguir dominar uma postura difícil para correr o risco de achar-se uma pessoa especial e com isso reforçar o seu ego. Mas o ego, ou melhor dizendo, o *ahaṁkāra*, esse sentimento de "eu faço", "eu sou o agente da ação", é o principal obstáculo para o Jīva se libertar da ignorância que o prende ao *saṁsāra*. O ego exaltado impede que a verdadeira grandeza do Yoga se manifeste através do professor.

A maneira de evitar essa armadilha é compreender que o professor é apenas um instrumento do Yoga para inspirar as outras pessoas. O Yoga faz parte da criação, é um dos instrumentos que Īśvara (aquele que governa) colocou no mundo para que nós, *jīvas*, possamos preparar nosso corpo/mente limitado para adquirir o conhecimento que nos libertará do *saṁsāra*.

Segundo obstáculo: a tentação

Algumas profissões geram uma relação de poder entre o profissional e o paciente/cliente. Tradicionalmente menciona-se o médico, o padre e o professor. No caso do professor de Yoga, esse poder pode ser muito grande, dependendo do seu carisma. A própria prática corporal facilita para que essa relação de poder se transforme em atração física. Eu já vi professores seduzindo alunas e alunas seduzindo professores. Talvez no caso de uma professora de Yoga o problema seja menor, mas o risco existe.

Eu não estou dizendo que não pode haver envolvimento emocional entre professor(a)/aluna(o). Em relação às coisas do coração, as pessoas podem ser divididas em dois grupos: as que têm consciência que não têm controle e as que se enganam. Mas nós temos a opção de controlar nossas ações por termos um intelecto, é isso, e apenas isso, que nos diferencia dos animais.

O professor de Yoga tem que estar consciente dessa relação de poder e usá-la com sabedoria para inspirar seus alunos, compreendendo que a atração é mais ao que representa do que ao indivíduo. Mas se ele tropeçar, ou identificar isso num outro professor, deve compreender que o fato aconteceu porque somos somente seres humanos. Na escola da vida somos todos repetentes, inclusive os sábios que conseguiram se libertar e ainda estão vivos. Uma das maravilhas da criação é que indivíduos limitados, como todos nós somos, conseguem realizar tantas coisas belas e grandiosas. Isso acontece quando permitimos que a grandeza de Īśvara se manifeste através de nós.

Terceiro obstáculo: a ironia

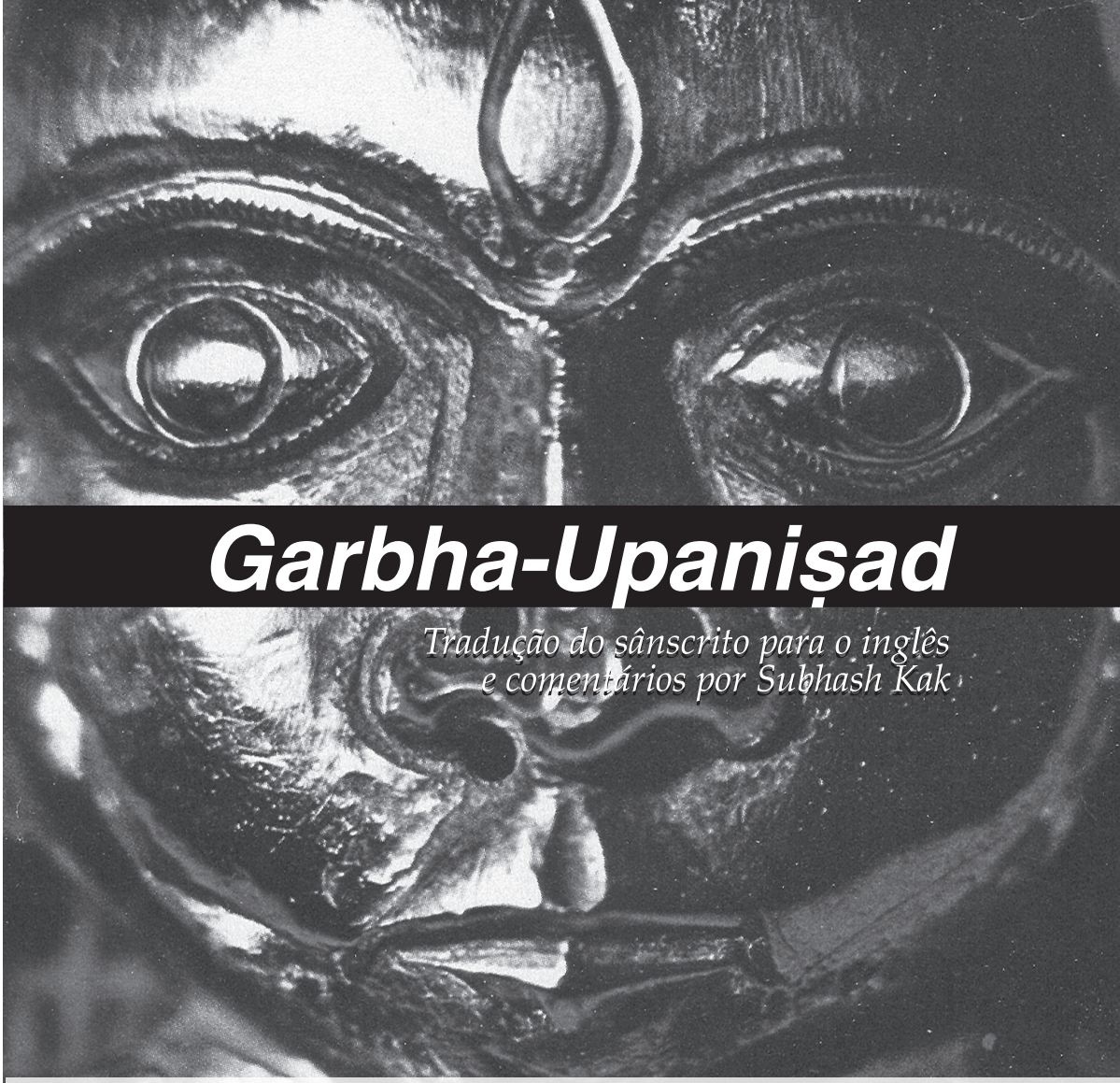
A ironia é que freqüentemente o professor de Yoga não tem tempo para praticar adequadamente o que ensina. A rotina das aulas, a luta pela sobrevivência, os compromissos com a família e todas as coisas que fazem parte da vida de uma pessoa normal deixam pouco tempo para ele mesmo. Então, quando tem que demonstrar uma postura mais difícil para um aluno, especialmente uma que dominava bem, ele pode forçar seu corpo numa posição para a qual não está preparado naquele momento, daí vem as lesões nas articulações, os problemas de coluna, etc.

Solução: a entrega

Se você se tornou um professor de Yoga é porque ama o Yoga, senão escolheria uma profissão menos exigente com você mesmo. Não descuide desse amor. Mesmo quando tem pouco tempo, o momento que você conseguiu separar para você mesmo, entregue-se ao Yoga com amor, com dedicação total, com carinho. Lembre-se de que seu corpo, na verdade, não lhe pertence, não há um único átomo nele que tenha sido feito por você, cada partícula de seu corpo veio da terra e voltará para ela quando não for mais útil. Na verdade seu corpo é feito de poeira de estrelas. A mesma ordem que comanda as estrelas comanda o seu corpo e todas as coisas de sua vida. À medida em que perceber essa ordem atuar através de você e se deixar levar por ela, a grandeza do Yoga se manifestará em você, apesar de suas limitações, na medida das possibilidades desse instrumento da ordem divina que foi colocado ao seu serviço: o seu corpo/mente.

João Mazza, 59, começou a praticar Yoga em 1972 na Academia Caio Miranda no Largo do Machado, Rio de Janeiro. Atualmente pratica no Shiva Shankara em Ipanema, Rio de Janeiro. Estuda Vedanta com Gloria Arieira desde 1979.

jlmazza@uol.com.br



Garbha-Upaniṣad

Tradução do sânscrito para o inglês e comentários por Subhash Kak

Oṁ! Que estejamos protegidos, que estejamos nutridos, que possamos agir juntos com energia, que nosso estudo seja vigoroso e efetivo, que nunca entremos em disputa.

Oṁ! Śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ.

Devi
DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga.New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

O corpo é de natureza quíntupla [os cinco elementos], existindo nos cinco, dependendo dos seis apoios [paladares da comida], conectado com as seis qualidades, [consistindo dos] sete *dhātus* [tecidos], três impurezas, tendo dois *yoni* [sexos] e [nutrido pelos] quatro tipos de comida.

Como é que ele é *pañcātmakam* [quíntuplo]? Por causa dos cinco: terra, água, fogo, ar e espaço. Neste corpo quíntuplo, o que é terra, o que é água, o que é fogo, o que é ar e o que é éter? É dito que o que é duro é terra, o que é fluído é água, o que é quente é fogo, o que se move é ar e o que é espaço é éter.

Assim, a terra é para dar base, a água é para consolidar, o fogo é para iluminar, o ar é para se mover e o éter para providenciar espaço. Separadamente, as orelhas são para receber palavras, a pele para o toque, os olhos para ver a forma, a língua para o gosto e o nariz para o cheiro. As genitais são para o prazer e *apāna* para evacuação. Pode-se ter congnição com o intelecto [*buddhi*], vontade com a mente [*manas*] e fala com as palavras [*vāk*].

A terra é para dar base, a água é para consolidar, o fogo é para iluminar, o ar é para se mover e o éter para providenciar espaço

Como é o apoio sêxtuplo? É dito haver os seis paladares [de comida]: doce, ácido, salgado, pungente, amargo e adistringente. E *shatjam*, *rishabam*, *gāndhāra*, *pañcama*, *madhyama*, *dhaivata*, *niṣādā*, juntamente com sons agradáveis e desagradáveis e orações formam dez categorias.

Possui o branco, o vermelho, o preto, o cinza esfumaçado, o amarelo, o bege e o pálido como as cores. O que são os sete *dhātus* [tecidos] quando o *devadatta* [qualquer pessoa] deseja satisfação dos objetos? Da apropriada combinação das qualidades, seis tipos de paladar [*rasa*] aparecem. Do molho da comida o sangue é criado, dele, a carne, e então a gordura, os ossos, a medula, o sêmen. Pela combinação do sêmen e do sangue, o embrião [*garbha*] nasce e seu crescimento é regulado pelo coração [útero].

[Os sete *dhātus*] estão no coração onde há fogo interior, no local do fogo está *pitta* [bíle], nos órgãos *pitta* está o movimento [*vāyu*], e nos locais de *vāyu* está o coração, todos crescendo em ordem, de acordo com a lei [Prajāpati].

Quando pronta, a junção [do macho e da fêmea], [o embrião] depois [de um dia] e uma noite, está em um estado misto [semi-fluído]; depois de sete dias torna-se uma bolha; depois de quatorze noites, uma massa sólida, e em um mês, endurece-se. Em dois meses desenvolve a cabeça; em três meses os pés crescem.

No quarto mês, o umbigo e o quadril são formados; no quinto mês, a coluna é formada; no sexto mês, o nariz, os olhos e as orelhas são formados.

No sétimo mês, [o embrião] vem a ter *jīva* [eu consciente] e no oitavo mês, torna-se completo em todos os sentidos.

Se a semente do pai é mais potente, torna-se macho; se a semente da mãe é mais forte, torna-se fêmea. Se as sementes são iguais, torna-se eunuco [*napuṁsaka*].

No quarto mês, o umbigo e o quadril são formados; no quinto mês, a coluna é formada; no sexto mês, o nariz, os olhos e as orelhas são formados.

Se [no momento da concepção] os pais estão agitados, a criança nascerá cega, deficiente, corcunda ou limitada. Se o ar vital movimenta-se, a semente entra em duas partes e gera gêmeos.

Provido pelo ser de cinco partes, a inteligência dos cinco elementos aparece e ele medita na imperecível sílaba *Oṁ*. Com o conhecimento da sílaba, ele compreende as oito naturezas [cinco órgãos dos sentidos, a mente, o intelecto e o ego] e suas dezesseis modificações pertencem ao ser residente no corpo.

Tudo o que for comido ou bebido pela mãe passa através dos nervos e veias para a criança, tornando-se a fonte da sua satisfação. Durante o nono mês, todos os sinais externos atingem a plenitude. E ele é

lembrado de seus nascimentos anteriores e relembra dos bons e maus atos cometidos.

Ele pensa: "Vi milhares de ventres, comi vários tipos de comida e mamei em vários peitos. Nascido e morto de novo e de novo, estou imerso em tristeza, mas não vejo remédio. Pensando nos meus bons e maus atos, sofro sozinho, apesar dos corpos que desfrutaram os frutos terem partido.

Quando sair deste ventre, tomarei refúgio no Sāṁkhya Yoga, que destrói a miséria e chama a liberação; quando sair deste ventre, tomarei refúgio em Maheśvara, aquele que destrói miséria e dá liberação.

Quando sair deste ventre, tomarei refúgio em Nārāyaṇa, aquele que destrói miséria e dá liberação. Quando sair deste ventre, meditarei no eterno Brahman."

Quando ele alcança o canal de nascimento e sai dele com grande dificuldade, é tocado por um movimento de total permeiação [*māyā*] que o faz esquecer nascimentos anteriores e os atos bons e ruins feitos neles.

Por que o corpo é chamado *śarīram*. Ele possui três fogos, chamados *jñānāgni*, *darśanāgni* e *koṣṭhāgni*. Destes, *koṣṭhāgni* é o fogo que permite a digestão de tudo o que é comido; *darśanāgni* é o fogo que dá o poder para se ver as formas; *jñānāgni* é o fogo do conhecimento que permite distinguir-se as ações boas e ruins.

Eles têm três lugares. No coração está o *dakṣiṇāgni*, no umbigo está *gārhapatya*, na boca está o *āhavanīya*. Ātman é o *yajamāna* [sacrificante]; a mente é Brahmā [o que faz]; cobiça e outros [raiva, inveja] são animais [de sacrifício]; força mental é o voto; contentamento e os órgãos do intelecto são os instrumentos do *yajña* [sacrifício]; os órgãos de ação são os objetos de sacrifício [comparáveis ao *havis* ou arroz]; a cabeça ou o crânio é o utensílio; o cabelo nele é o *darbha* [grama seca utilizada no *homa*]; a boca é o altar interior, a cabeça é como os quatro copos, e as duas fileiras de dentes são como os dezesseis copos [*kapāla*] [de sacrifício].

[O corpo humano] consiste de 107 *marmas* [pontos fracos], 180 su-

turas ou pontos de junções, 109 *snāyu* [tendões], 700 canais, 500 *majjā* [músculos], 360 ossos e 45.000 cabelos. O coração pesa 8 *palas* e a língua pesa 12 *palas*. Possui um *prastha* de *pitta* [bíle], um *āḍhaka* de *kapha*, um *kuḍava* de *śukra*, e dois *prasthas* de gordura. A medida de uma excreção urinária ou sólida é dependente da ingestão [1 *pala* = 45,5 gramas; 1 *prastham* = 728 gramas; 1 *āḍhaka* = 2,912 gramas; 1 *kuḍava* = 182 gramas].

Este *mokṣa śāstra* foi proferido pelo sábio Pippalāda.

COMENTÁRIOS

Pippalāda e sua data

A primeira pergunta diz respeito a data da *Garbha-Upaniṣad*. Por sua autoria ser dada a Pippalāda, precisamos determinar o lugar deste sábio na tradição vêdica, apesar de se acreditar que o texto talvez não seja tão velho quanto o sábio. Pippalāda é também o sábio instrutor da *Praśna-Upaniṣad* e o autor da *Atharvaveda-Śākhā*, que foi nomeada por causa dele (*Pippalāda Śākhā*). Como o principal organizador do *Atharvaveda*, ele deve ser registrado para, pelo menos, o segundo milênio antes de Cristo, se o *Ṛgveda* for tomado como não mais recente do que 2000 a.C., como é sugerido por evidências hidrológicas relacionadas ao secamento do rio Sarasvatī nesta época, e o fato do *Ṛgveda* celebrar este rio como o grande rio de seu tempo, fluindo das montanhas ao mar.

O conhecimento fisiológico na *Garbha-Upaniṣad* é consistente com o encontrado nas *Upaniṣads* mais antigas.

De acordo com os *Purāṇas*, Pippalāda foi o discípulo do *ṛṣi* Vedasparśa e instruiu Yudhiṣṭhira no significado do Aṅgāravrata, que é baseado no diálogo entre Śukra e Virocana.

O conhecimento fisiológico na *Garbha- Upaniṣad* é consistente com o encontrado nas *Upaniṣads* mais antigas. Como nos outros textos, ela fala de correspondências, mas não lista muitos canais (veias e nervos)

como os outros textos fazem. Isto indica que esta *Upaniṣad* pode ser mais velha do que se tem acreditado.

Pippalāda responde seis perguntas na *Praśna-Upaniṣad*, um número que é remanescente dos seis *darśanas*. As seis perguntas tocam em seis aspectos diferentes da realidade: forma (Nyāya), base da vida (Mīmāṁsā), origem (Sāṁkhya), divindades internas (Yoga), próximo mundo (Vedānta) e modificações (Vaiśeṣika). Este não é um argumento para a antiguidade da *Praśna-Upaniṣad*, mas sim pela remota antiguidade das seis bases de realidade, que espelham as seis direções.

Correspondências

Correspondências, o espelhamento do cosmos em diversos níveis, incluindo o nível do corpo, é uma das idéias centrais das *Upaniṣads*. É claramente dita, por exemplo, na *Chāndogya-Upaniṣad* (8.1.1 e 3), onde nos é contado que dentro do coração está um pequeno lugar com o Céu, a Terra, o Sol, a Lua e as estrelas onde as luzes do universo brilham:

Há nesta cidade de Brahman [o corpo] a mansão na forma de um lótus e nela o pequeno *ākāśa* [céu] interior. O que existe lá que deve ser buscado, que se deve procurar entender?

Há nesta cidade de Brahman [o corpo] a mansão na forma de um lótus e nela o pequeno *ākāśa* [céu] interior.

Tão grande como de fato é este *ākāśa*, tão grande é aquele *ākāśa* no coração. Dentro dele estão contidos ambos o Céu e a Terra, ambos o fogo e o ar, ambos o Sol e a Lua, raios e estrelas; qualquer coisa que existe dele [ser] neste mundo e qualquer coisa que não existe, tudo está contido dentro dele.

Esta correspondência também é expressada através do tempo e leva a uma variedade de paradoxos que, dizem-nos os *Vedas*, não podem ser explicados pela linguagem. Isto é explicado mais claramente na última (quinta) seção da *Garbha-Upaniṣad* onde o próprio corpo é visto como o chão para o sacrifício.

Fisiologia e consciência

Agora consideremos a colocação mais interessante, de que o corpo é formado de 107 *marmas* (pontos fracos), 180 suturas ou pontos de junção, 109 *snāyu* (tendão), 700 veias, 500 *majjā* (músculo), 360 ossos e cinquenta e cinco milhões de cabelos.

Os números 180 e 360 são obviamente astronômicos e relacionados ao número de dias no calendário civil. A ocorrência deles é uma constatação do espelhamento do cosmos no corpo.

Os números 107 e 109 também são, mas menos obviamente, astronomicamente relacionados. Já demonstrei em outra obra[1] que o axis vêdico caracteriza o universo pela medida de 108, por representar a distância ao Sol e a Lua da Terra, em múltiplos de seus respectivos diâmetros. Se o corpo espelha o universo, ele terá 108 partes, com 107 pontos vulneráveis (*marmas*) e 109 faixas para segurá-los juntos (*snāyu*).

A anorexia se produz quando a pessoa perde a percepção corporal e sente que está constantemente acima do seu peso

Outra *Upaniṣad* (*Aitareya* 3.3) fala de quatro tipos de vida: nascida viva, nascida de ovo, nascida de umidade (insetos) e nascida de gérmens (plantas):

> [Todos estes] são nascidos do ovo, do ventre, da umidade e de brotos, sendo cavalos, gado, homens, elefantes e todas criaturas que existem e que se movem ou voam e aquelas que não se movem. Todas elas são guiadas pela consciência e apoiadas pela consciência; a base é consciência. Consciência é Brahman.

A consciência não é tida como existente somente nos humanos, mas em toda vida.

Canais do corpo (nervos)

A contagem de 700 canais não chega aos detalhes usuais que são encontrados em outras *Upaniṣads*. Assim, Pippalāda instrui Āṣvālana na *Praśna-Upaniṣad* (3.6):

> Aqui há cento e um canais;
>
> cada um deles tem cem mais;
>
> cada mais tem setenta e dois mil canais ramificadores,
>
> através dos quais *vyāna* [respiração] flui.

Isso significa que o número total de canais (veias, nervos) é igual a: 101 + (101 x 100) + (101 x 100 x 72.000) = 727.210.201. Destes, o mais importante é *suṣumṇā*.

Daquele ser dependem outro seres, como o homem segue o chefe, ou como seu povo está a serviço do chefe, até mesmo estes seres estão a serviço daquele ser. Enquando Indra não entendia o ser, os Asuras o derrotavam.

A *Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad* (2.1.19) conta como o ser retorna para o corpo pelos 72.000 canais *hitā*, os quais se ramificam do coração para todas as partes do corpo. Isso, juntamente com outra descrição destes nervos de quatro cores, é bem descrito na *Kauṣītaki-Brāhmaṇa-Upaniṣad* (4.19-20):

> Os nervos do coração chamados *hitā* se estendem do coração da pessoa em direção aos limites do corpo. Finos como um cabelo dividido mil vezes, ficam cheios de fina essência de várias cores, branca, preta, amarela e vermelha. Neles se permanece quando se dorme ou não se tem sonhos, tornando-se um com o *prāṇa*. E quando se acorda, como fagulhas de uma forte fogueira, segue-se em todas as direções e, assim, daquele ser o *prāṇa* segue, cada um para o seu lugar, do *prāṇa* os deuses [os sentidos], dos deuses, o mundo. E da mesma forma que uma lâmina pode ser colocada numa bainha, ou um fogo na lareira, até mesmo este ser consciente entra no corpo pelos próprios cabelos e unhas.

Daquele ser dependem outro seres, como o homem segue o chefe, ou como seu povo está a serviço do chefe, até mesmo estes seres estão a serviço daquele ser. Enquando Indra não entendia o ser, os Asuras o derrotavam. Quando ele entendeu isso, dominando e conquistando os Asuras, obteve o domínio entre os deuses e todos os seres, soberania e supremacia. E aquele que também sabe disso obtém o domínio entre todos os seres, soberania e supremacia – aquele que sabe disso, sim, ele sabe disso.

Correntes de causa-efeito e renascimento

Na seção 4, a *Upaniṣad* comenta como um recém nascido esquece suas correntes de causa-efeito (*saṁskāra*) no momento do nascimento. Isso ecoa com a *Bhagavad-Gītā* (VII.27):

Pelo crescimento conjunto do desejo e da cobiça, pela confusão da dualidade, todos os seres, quando nascidos, caem num estado de esquecimento.

O embrião é tido como o que se tornou *jīva* (ser consciente) no sétimo mês e no oitavo ele se torna completo em todos os sentidos. Isso dá o tempo em que o feto se torna uma pessoa, o que acompanha os direitos legais. Não se explica como o *jīva* se fixa no corpo.

Comentários gerais

Igualmente a outros sábios das *Upaniṣads*, Pippalāda é sistemático e racional. A base física da vida e a sequência que segue o desenvolvimento do embrião é definida claramente. Ele descreve a base da vida misticamente em categorias que vão em sequência de 2 a 7. No corpo emergem 8 naturezas e nele aparecem 16 modificações que são similares aos *tattvas* do Sāṁkhya. Na *Praśna-Upaniṣad* 6.4 eles são listados por Pippalāda.

O embrião é tido como o que se tornou *jīva* (ser consciente) no sétimo mês e no oitavo ele se torna completo em todos os sentidos. Isso dá o tempo em que o feto se torna uma pessoa, o que acompanha os direitos legais. Não se explica como o *jīva* se fixa no corpo.

Apesar de outras passagens indicarem que o *jīva* reside no recinto do coração, ele também se espalha por todo o corpo. Indo além, sua identidade com o Puruṣa significa que, misteriosamente, é um com todo o universo. A distinção também implica a existência de um corpo sutil (*liṅgam*). Na *Sarvasāra-Upaniṣad* (7), o corpo sutil é definido como criado da mente e outros elementos sutis que residem no nó do coração. A consciência neste corpo sutil é chamada de "conhecedora do campo" (*kṣetrajña*).

O corpo é um instrumento do coração, mas para ele ser capaz de fazer o que pode, o *kṣetrajña* deve estar livre: isso é *mokṣa* ou *mukti*.

Subhash Kak é indiano e mora nos EUA, onde leciona computação na universidade e estuda o conhecimento vêdico.

www.ee.lsu.edu/kak

Tradução do inglês (http://www.ece.lsu.edu/kak/Garbha Upanishad.pdf) de Rodrigo Gomes Ferreira

Notas

[1] KAK, S. *The Astronomical Code of the Ṛgveda*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 2000.

KAK, S. The axis and the perimeter of the Hindu temple. *Mankind Quarterly*, vol. 46, 2006.

Kleśas e Kriyā-yogaḥ

por Cláudio Roberto Azevedo

Todos os nossos sofrimentos (*kleśas*) geram um funcionamento mental reativo (*citta-vṛtti*) com o qual estamos identificados.

Ilustração da Gīta Govinda collection.
B.J. Institute. Ahmedabad. Late 16th century A.D.

Patañjali classifica as reações da mente em cinco tipos e como dolorosas (as que causam prazer ou dor) e não-dolorosas (as neutras), e afirma que o objetivo do Yoga é cessar todas as reações mentais (YS I:2). Assim, Patāñjalī dá dois meios para se conseguir a supressão dessa identificação e enfraquecer esses *vāsanām* pelo desuso e criar novas formas de sentir e pensar: *abhyāsa* (perseverança na prática – estudo e exercícios) e *vairāgya* (desapego ao visto e ao não visto) [YS I:12]. Aqui uma cilada: muitos dos que se "desapegam", na verdade, estão apegados ao desejo de se desapegar.

Em geral, somente notamos a ação dos *kleśas* quando eles estão plenamente ativos (*udārāṇā kleśa*), mas quando começamos a observar mais atentamente a nossa vida notamos que eles se manifestam de outras três formas (YS II:4). Há uma forma alternante na qual, algumas vezes, conseguimos bloqueá-los (rejeitar um determinado hábito, por exemplo) e outras vezes não o conseguimos, à qual Patañjali chama *vicchinno kleśa*, podendo causar neuroses, fobias, depressões, etc., e há uma forma em que ele está apenas atenuado, ou *tanu kleśa* para Patāñjalī, no qual apenas nos lembramos de um antigo hábito sem manifestá-lo.

E, por fim, Patañjali afirma que há hábitos dos quais não temos a menor consciência, mas que surgem quando as condições apropriadas aparecem, explicando as diferenças nas reações individuais de crianças ante a um determinado estímulo experimentado pela primeira vez. Estavam apenas registrados na camada mais profunda do inconsciente (*karmāśayah*). Assim, pode-se constatar que a não consciência de nossa insatisfação ou a não manifestação de um hábito não significa que eles não existem, mas apenas que podem estar

Patañjali afirma que há hábitos dos quais não temos a menor consciência, mas que surgem quando as condições apropriadas aparecem, explicando as diferenças nas reações individuais de crianças ante a um determinado estímulo experimentado pela primeira vez

inativos (dormentes ou latentes – *prasupta kleśa*) nas profundezas de nosso inconsciente, pela simples ausência de condições apropriadas que o ativem.

Os *kleśas* só se manifestam quando as condições apropriadas surgem, mas Patañjali esclarece que podemos evitar as modificações dolorosas mais evidentes pela meditação (*dhyāna*) (YS II:11) e as suas formas sutis pela involução do seu efeito na própria causa (*pratiprasava*) (YS II:10). Caminhos psico-espirituais atuais, como o *Pathwork*, a Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP) e Um Curso em Milagres visam, predominantemente, o reconhecimento e a involução das formas sutis dos *kleśas* até o estado de inatividade.

Nenhuma dessas atitudes extingue os *kleśas* totalmente, mas apenas torna a força do desejo (*vāsanām*) tão fraca e suas formas tão dormentes ("sementes" inativas) que não mais ressurgem facilmente, embora continuem podendo se manifestar se as condições apropriadas forem reunidas (YS IV:8). Para Patañjali, essa regressão, de uma forma ativa (*udārāṇā kleśa*) a uma dormente (*prasupta kleśa*), pode ser obtida através de certas ações: o *kriyā-yogaḥ* (YS II:1).

Kriyā Yoga vem da raiz sânscrita *kri* (fazer, agir ou reagir), que é a mesma raiz que se encontra na palavra *karma*. Assim, *kriyā-yogaḥ* são ações para se obter o estado de Yoga. Muitas pessoas fazem uma certa confusão entre os *kriyās* do Haṭha Yoga, a técnica de Kriyā Yoga de *Paramahansa Yogananda* e o *kriyā-yogaḥ* de Patañjali.

Os *kleśas* só se manifestam quando as condições apropriadas surgem, mas Patañjali esclarece que podemos evitar as modificações dolorosas mais evidentes pela meditação

Os *kriyās* do Haṭha Yoga são descritos na *Geranda-Saṁhitā*, onde o termo é traduzido como eliminação de impurezas, na realidade seis ritos purificatórios: *dhauti* (purificações internas, desde os dentes, língua, ouvidos e seios nasais até o esôfago, estômago, intestinos e reto), *vasti* (limpeza específica do reto), *neti* (limpeza mecânica das fossas nasais),

lauliki (mover com energia os intestinos e estômago de um lado para o outro – contração abdominal), *trāṭaka* (lacrimejamento), *kapālabhāti* (limpeza das fossas nasais com ar ou água).

A técnica de Kriyā Yoga de Sri Swami Yoganandaji, basicamente, é uma técnica respiratória de mentalização (transformação da respiração em substância mental[1]) do fluxo de energia vital (*prāṇa*) através da espinha dorsal: uma técnica avançada de *prāṇāyāma* realizada em determinadas posições (*mudrās*) e com a entoação de determinados sons (*mantras*)[2]. Visa transferir a consciência dos objetos externos que estimulam os sentidos para a beatífica percepção interna do fluxo de *prāṇa* ao longo da coluna vertebral até o cérebro, até obter-se um nível mais elevado de consciência: a superconsciência.

Ela pode ser obtida através de lições fornecidas pela *Self-Realization Fellowship* através de quatro iniciações, sendo as três últimas concedidas a buscadores que tenham atingido um certo desenvolvimento espiritual: a prática da técnica de Kriyā Yoga, uma prática para despertar a *kuṇḍalinī*[3] (que permite a saída consciente do próprio corpo físico[4]), uma prática para controlar a corrente vital nos centros de energia (chakras)[5] e se obter o *samādhi* e, finalmente, uma técnica para se alcançar a auto-realização.

A técnica de Kriyā Yoga de *Sri Swami Yoganandaji*, basicamente, é uma técnica respiratória de mentalização (transformação da respiração em substância mental[1]) do fluxo de energia vital (prānā) através da espinha dorsal.

Já o *kriyā-yogaḥ* de Patañjali, muitas vezes traduzido como Yoga preliminar, é uma prática que traz profundas modificações físicas, emocionais e psíquicas, e é definido no *Yoga-Sūtra* como *tapas*, *svādhyāya* e *Iśvara praṇidhāna* (YS II:1-2). Mas o significado desses termos difere ligeiramente do significado dos mesmos termos enquanto classes de *niyamas* (YS II:32), e é por isso que Patañjali utiliza as mesmas palavras em dois locais diferentes. Assim, *tapas* e *svādhyāya* inserem o buscador na esfera de *abhyāsa* (perse-

verança na prática – estudo e exercícios) e *Iśvara praṇidhāna* o insere na esfera de *vairāgya* (desapego ao visto e ao não visto).

Nesse contexto, *tapas* não seria austeridade ou autocontrole, mas o ato de criação e conservação de calor ou energia física (na forma de exercícios físicos e respiratórios – Haṭha Yoga e artes marciais, por exemplo), de energia mental (na forma de exercícios de concentração) e de energia espiritual (na forma de auto-restrições ou *yamas*). Quando se tenta reprimir um mau hábito, o máximo que se consegue é escondê-lo no subconsciente, de onde ele ressurge na forma de sonhos ou de ações inconscientes, as quais, se reprimidas, sempre ocasionam diversas doenças. *Tapas* deve ser entendido como uma forma de eliminar todo o *saṁskāra* (tendências) consciente, subconsciente e inconsciente: uma forma de auto-purificação.

Da mesma forma, *svādhyāya*, que significa algo como análise ou estudo detalhado, não seria apenas o estudo das Escrituras ou de livros inspiradores, ou a repetição (*japa*) de versos (*mantras*), mas perceber a si mesmo numa perspectiva mais ampla, incluindo os aspectos físico, emocional, mental e espiritual. Na prática é uma busca pela própria consciência do Eu através da auto-observação.

Quando se tenta reprimir um mau hábito, o máximo que se consegue é escondê-lo no subconsciente, de onde ele ressurge na forma de sonhos ou de ações inconscientes.

Com *Iśvara praṇidhāna* ocorre a mesma coisa. *Iśvara praṇidhāna* significa rendição ao Senhor Deus, mas no presente contexto significa colocar-se completamente no mais profundo estado de consciência (*Iśvara*): colocar a mente completamente à disposição do Eu mais interno (fundi-la completamente com a consciência mais interna): auto-entrega.

O primeiro aforismo do *Yoga-Sūtra* começa dizendo: "agora (*atha*) uma exposição do ensinamento (*anuśāsanam*) para (obter-se) o estado de Yoga". A palavra "agora", nesse contexto, denota que as instruções para se obter o estado de Yoga estão atreladas a algum ensinamento ou

recomendação anterior. Essa recomendação preliminar, ou Yoga preliminar, é justamente o *kriyā-yogaḥ*, que busca, na prática, que as instruções que se seguirão no *Yoga-Sūtra* (Āṣṭāṅga ou Rāja Yoga) tornem-se inteligíveis e factíveis, germinem e gerem doces frutos nos corações e mentes previamente purificados.

> Não reveles jamais esta doutrina a quem não possua autodomínio e devotamento total, nem àqueles que não a queiram abraçar praticamente; nem reveles aos vaidosos que não crêem em Mim. (*Bhagavad-Gītā* XVIII:67)

Paramahamsa Satyananda[6] afirma que o *aṣṭāṅga-yoga* de Patañjali não é para as pessoas comuns, mas para aqueles aspirantes avançados que concluíram uma extensa preparação prévia, atenuando intensamente seus desejos e tendências mentais (*kleśa tanūkaraṇa*) (YS II:2). É necessário que as flutuações da mente já estejam, de uma certa forma, atenuadas, para que se esteja apto ao *aṣṭāṅga-yoga* de Patañjali. Ele cita a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, capítulo I versos 68-69[7]:

> Haṭha Yoga, na forma de *āsana*, *prānāyāma* e outras práticas, deve ser ensinado até que se esteja pronto para Rāja Yoga.

Paramahamsa Satyananda[6] afirma que o *aṣṭāṅga-yoga* de Patañjali não é para as pessoas comuns, mas para aqueles aspirantes avançados que concluíram uma extensa preparação prévia

Como as pessoas com corações impuros e mentes repletas de tendências não estão aptas à prática das instruções, faz-se necessário essa purificação preparatória e preliminar como qualificação prévia indispensável, que se inicia através da prática da ação correta (Karma Yoga), do auto-estudo (Jñāna Yoga) e da auto-entrega (Bhakti Yoga). *Kriyā-yogaḥ* visa o desenvolvimento integral do ser humano (físico, mental e emocional), uma forma de crescimento tríplice que deve ser equilibrado em seus três aspectos.

Karma Yoga	Jñana Yoga	Bhakti Yoga
Ahamkāra		
Abhyāsa		*Vairāgya*
Tapas	*Svādhyāya*	*Iśvara praṇidhāna*
Ação	Conhecimento	Sentimento
Vontade	Sabedoria	Amor
Força	Luz	Paz
Adhyātmam		
Existência	Consciência	Bem-Aventurança
Brahman		
Sat	*Chit*	*Ananda*

De nada adianta alguém muito inteligente e com muita ação e vontade se lhe faltar amor e compaixão, pois se transformará num tirano. Alguém muito bondoso, com muita vontade de agir, mas sem discernimento, pois se transformará num joguete nas mãos dos espertalhões. Ou ainda alguém sábio e compassivo sem agir em prol da humanidade.

De nada adianta alguém muito inteligente e com muita ação e vontade se lhe faltar amor e compaixão, pois se transformará num tirano

Kriyā-yogaḥ (exercício, autoconhecimento e auto-entrega), por si só, é uma das formas possíveis de se atingir a superconsciência (*samādhi*), mas até que se tenha ascendido até o mais alto nível de superconsciência (*dharma-meghah-samādhi*) não se terá desfeito todos os sutis níveis de *avidyā* e permanecerão existindo formas sutis e dormentes de *kleśas*. Desenvolver *viveka-khyāti*, um estado mental em que há discernimento entre o Real e o irreal (YS II:26), e atingir o estado mental de *Kaivalya* em *dharma-meghah-samādhi*, chegada final da busca do Eu, é a única forma de destruição total dos *kleśas*.

Uma vez que conheceste o Eu Supremo, supera os sentidos, a mente e as emoções, pelo poder do Eu. Derrota os teus inimigos que, em várias formas, a ti se apresentam (*Bhagavad-Gītā* III:43). ॐ

Cláudio (Roberto) Azevedo é médico, escritor
e jñana yogui em Fortaleza (CE)
www.orion.com.br

Referências

1. AZEVEDO, Cláudio & ARORA. Ved Kumari. *Yoga Sūtra de Patañjali. Fortaleza:* Editora Órion, 2006.

2. AZEVEDO, Cláudio. *Em Busca do Eu: Uma Visão Transpessoal da Psicologia no Yoga Sūtra de Patañjali.* Fortaleza: Editora Órion, 2006.

3. KRISHNA. *Bhagavad Gita.* São Paulo: Editora Martin Claret, São Paulo, 2000.

4. SATCHIDANANDA, Swami. *Yoga Sutra de Patanjali.* Belo Horizonte: Gráfica e Editora Del Rey Ltda, 2000.

5. SATYANANDA, Paramahansa. *Four Chapters on Freedom.* India: Bihar School of Yoga, 1979.

6. YOGANANDA, Paramahansa. *Autobiografia de um Iogue.* Editora Lótus do Saber, Rio de Janeiro, 2001.

OBS: *As referências bibliográficas escritas no formato "YS xx:yy" indicam que a obra referenciada é o Yoga-Sūtra de Patañjali, onde "xx" é o número do capítulo e "yy" é o número do sutra.*

Notas

1 Cf. página 264 do livro Autobiografia de um Yogue de *Paramahansa Yogananda.*

2 Cf. página 77 do livro Yoga Sutra de *Patanjali* de *Swami Satchidananda.*

3 Cf. a nota de rodapé 17 na página 35 da tradução do *Bhagavad Gita* da Editora Martin Claret.

4 Cf. na página 279 do livro Autobiografia de um Yogue de Paramahansa Yogananda.

5 Cf. a nota de rodapé 33 na página 50 da tradução da *Bhagavad-Gita* da Editora Martin Claret, e o texto na página 262 do livro Autobiografia de um Yogue de *Paramahansa Yogananda.*

6 Cf. na página 1 do livro *Four Chapters on Freedom* de *Paramahansa Satyananda.*

7 Cf. a página XII do livro *Four Chapters on Freedom* de *Paramahansa Satyananda.*

A dança cósmica de Śiva para os yoguis na *Īśvara-Gītā*

por João Carlos Barbosa Gonçalves

Antes da dança de Śiva propriamente dita, é preciso dizer algumas palavras sobre a *Īśvara-Gītā*, que é a obra de onde proveio o episódio que terá a tradução aqui publicada.

Śiva

JOHARI, Harish. The birth of Ganga. USA: Inner Traditions India, 1998, p.90.

O termo *gītā* contém, em sâncrito, um sentido que paira em torno da idéia de "canção", de "poema de louvor", de uma composição literária com uma estrutura sonora que se caracteriza por proporcionar uma recitação que faça reverência a alguém ou a algo. A concretização mais conhecida de uma *gītā* é a célebre *Bhagavad-Gītā*, ou seja, a *gītā* (poema) do *bhagavat* ("deus" foco da devoção), em que o *bhagavat* é o deus Kṛṣṇa. Essa célebre escritura sânscrita é, dessa forma, um poema do tipo *gītā*, relacionado a Kṛṣṇa, tanto no que diz respeito a firmar a devoção em relação a esse deus, como no que diz respeito ao fato de os ensinamentos ali proclamados partirem dele, numa forma de diálogo, em que se pode ler/ouvir as palavras por ele proferidas.

Como gênero de composição, a forma de uma *gītā* tem relação com o modelo de ensinamento estabelecido pelas *Upaniṣads*, que são textos freqüentemente enunciados em forma de diálogo, que, em alguns casos, mapeiam estados de consciência diferenciados, de modo a iniciar os discípulos nos caminhos a serem percorridos nas práticas de interiorização, em que se abstraem os sentidos, possibilitando o acesso a determinadas zonas de existência, antes inexploradas. Em sua organização textual, as *Upaniṣads* compõem seus diálogos com intervenções divinas e com as relações entre mestres e discípulos. Quanto às *gītās*, estas têm como aspecto recorrente a fala dos deuses, podendo ser Kṛṣṇa, Śiva, Gaṇeśa ou a Devī, para citar as mais conhecidas e publicadas.

Na *Īśvara-Gītā*, de que traduzo do original sânscrito parte de um capítulo, é o deus Śiva, também chamado Rudra, quem expõe os ensinamentos e mostra sua potência cósmica aos humanos.

Na *Īśvara-Gītā*, de que traduzo do original sânscrito parte de um capítulo, é o deus Śiva, também chamado Rudra, quem expõe os ensinamentos e mostra sua potência cósmica aos humanos. E as pessoas

agraciadas com tal manifestação são ninguém menos do que os grandes yoguis que alcançaram a realização.

Enquanto escritura, esta composição adota conhecimentos filosóficos e metafísicos relacionados ao Yoga, ao Sāṁkhya e ao Vedānta. Como criação textual, a *Īśvara-Gītā* faz parte da antologia do *Kūrma-Purāṇa*, que tem data de composição ao redor do século IX d.C. Pertencendo ao campo literário dos *Purāṇas*, não é de se estranhar a ênfase dada ao culto teísta. Junto a Viṣṇu, Śiva representa um dos deuses mais reverenciados na Índia desde cerca de dois mil anos atrás. É comum a literatura atribuir os papéis de destruidor do cosmo a Śiva, de preservador a Viṣṇu, e de criador a Brahman[1], sendo que este último não adquiriu tanto prestígio quanto os outros dois, tendo sido construídos poucos templos em sua homenagem na Índia. Quando é feita a atribuição desses papéis de criação, preservação e destruição aos três deuses, é dado a eles o nome de *trimūrti*, ou "três figuras". Apesar dessa atribuição de papéis, na prática religiosa e devocional, os devotos reverenciam um deles como principal, concebendo-o como causa essencial de todas as funções cósmicas, tal como se mostra nesta *gītā*, que apresenta Śiva como agente das três causas, criação, preservação e destruição.

É comum a literatura atribuir os papéis de destruidor do cosmo a Śiva, de preservador a Viṣṇu, e de criador a Brahman[1], sendo que este último não adquiriu tanto prestígio quanto os outros dois, tendo sido construídos poucos templos em sua homenagem na Índia.

No plano da mitologia, a dança de Śiva é uma manifestação divina consistente com a visão tântrica de mundo, que afirma que a materialidade da criação é um desdobramento da consciência do criador, onde existe uma identidade entre a causa e o efeito. No mito, o ritmo e o movimento do deus que se mostra como uma revelação aos adeptos do Yoga é uma forma de dizer, para além do universo conceitual, que a sua essência está presente no tempo e no espaço, que toda forma de materialidade é compassada pela cadência da dança divina.

Em relação ao plano filosófico, deve-se notar a ocorrência do termo *māyā*, que é um conceito que designa todo tipo de fenômeno ou expressão material. É comum esse termo ser traduzido como "ilusão" porque se afirma, no Vedānta, que o mundo é um obstáculo na busca pela realidade sagrada, e o homem sábio deve desligar-se dele, em todos os sentidos possíveis. No âmbito do Vedānta, *māyā* é mera construção temporária (*māyā* significa, em sânscrito, "medida", "construção"), diferentemente de *brahman*, que é sempre existente. Por outro lado, o valor dado à *māyā* é diferente no Tantra, uma vez que o mundo material, mesmo sendo temporário, é uma das formas de existência do ser divino. Assim, no Tantra, passa a existir uma associação muito íntima entre *māyā* e *śakti*, que é a "potência" divina, simbolizada como essência feminina, que gera, acalenta e consome todo o mundo fenomênico.

Como escritura que se manteve presente nas antologias dos *Purāṇas* (que se caracterizam pela multiplicidade e pelo sincretismo), ocorre, na *Īśvara-Gītā*, uma absorção de vertentes de pensamento distintas. Por isso que, nas elaborações conceituais da *Īśvara-Gītā*, há uma predominância do Vedānta, ainda que ela estabeleça um vínculo mítico com a visão tântrica, que permite aos yoguis a afirmação do mundo, onde a completude do ser é alcançada pela conjunção entre o imanifesto e o manifesto, entre a consciência e o fenômeno.

De linguagem menos conceitual e mais narrativa, por ser mitológico, o episódio publicado aqui apresenta o deus Śiva manifesto, dançante, reluzindo diante daqueles yoguis que alcançaram o estado de consciência que permite vivenciar criador e criação em plena identificação. A visão do deus Śiva dançante é um privilégio raro, que poucos alcançam. É o deus supremo em estado de manifestação. É o ritmo do criador modulando os desdobramentos das coisas do mundo. É a *consciência* sagrada que permeia a *matéria* e demonstra que a oposição entre os dois é ilusória, são ambos expansão de Śiva. O episódio da visão de Śiva dançando é a narrativa do êxtase dos yoguis que percebem que a parte mais essencial, verdadeira e profunda de seu ser, designada pela

palavra sânscrita *ātman*, identifica-se com *brahman*, que é o alento vital do mundo. Experimentam que *ātman* e *brahman* são a mesma essência. Por essa razão, é o yogui supremo, o deus Śiva que se manifesta diante deles. O deus que ensina o Yoga manifesta, com sua dança cósmica, o sentido mais elevado que a palavra "união", contida no sentido de *yoga*, pode apresentar: que é a diluição das distâncias entre criador e criatura, entre consciência e fenômeno.

Antes do episódio da manifestação divina, mais uma observação: apesar de ser bastante freqüente a representação do deus Śiva dançando na estatuária e na pintura, são poucas as narrativas em que ele é retratado dessa forma na literatura sânscrita antiga. Segue agora parte do capítulo quinto da *Īśvara-Gītā*, do texto sânscrito do *Kūrma-Purāṇa* (2.5.1-28, 42), que é narrado por Vyāsa, a quem a tradição atribui diversas coleções de textos, incluindo os *Vedas*, os *Purāṇas* e o *Mahābhārata*.

A dança de Śiva no céu

A visão do deus Śiva dançante é um privilégio raro, que poucos alcançam. É o deus supremo em estado de manifestação. É o ritmo do criador modulando os desdobramentos das coisas do mundo.

Depois que falou com os yoguis, o divino Parameśvara [senhor supremo] dançou, mostrando a forma sublime de sua grandiosa natureza. Eles viram o grande deus, o soberano, um imenso tesouro de luz, próximo a Viṣṇu, dançando no céu imaculado. Aqueles yoguis, de mente controlada, conhecedores da essência do Yoga, realmente viram nos ares o senhor de todas as criaturas. Pelos sábios, o senhor de todas as criaturas foi visto dançando sobre si mesmo, já que é por meio dele que o mundo é construção de *māyā*, e por meio dele também o universo é posto em movimento. De fato, eles viram o senhor da vida, cujos pés possuem a beleza da flor de lótus, que, sendo rememorados em sua dança, removem o medo e a ignorância. Serenos, pacíficos, bons controladores do alento e inspirados pela devoção, todos testemunharam aquele a

quem o adepto do Yoga chama de luminosidade. Eles viram o grandioso Rudra nos céus, o libertador, generoso com os devotos, que livra rapidamente da ignorância, o deus na aparição de mil cabeças, mil pés, mil braços, cabelos emaranhados e uma coroa em forma de meia lua, com as vestes de proteção feitas da pele do tigre. Na majestosa mão, o poder do tridente, na outra mão, um bastão, com três olhos, com o resplendor do Sol, da Lua e do Fogo. Eles viram o deus que é a causa de tudo, o soberano dançante, duro de mirar, com presas terríveis, com o brilho de milhares de sóis. Aquele que, por meio da própria luz, faz do ovo de Brahman[2] tudo o que existe, e que, ao emitir o fogo tenebroso, queima completamente o mundo. Aquele que é o Yoga supremo, o deus dos deuses, o senhor dos animais, o soberano beatífico, a luz eterna. O deus do tridente, dos grandes olhos, a cura dos males da vida, que é a essência do tempo, o destruidor do tempo, o grande soberano, o deus dos deuses. O esposo de Umā, com o grande olho, a suprema manifestação do êxtase do Yoga. A fonte do Yoga e do desprendimento, o eterno Yoga do saber. A imponência e a dádiva perpétuas, o alicerce do *dharma*, de alcance remoto, que é reverenciado por Mahendra [Indra] e Upendra [Viṣṇu], que é louvado pelas hostes dos grandes inspirados. Aquele que reside no coração dos yoguis, que está envolvido igualmente pela *māyā* e pelo Yoga. Por um instante, aqueles que ensinam *brahman* viram a matriz do mundo, Nārāyaṇa [homem primordial], aquele que traz a saúde. E assim presenciaram a forma do soberano, aquele que é o próprio Nārāyaṇa. E aqueles sábios que ensinam *brahman* contemplaram em si o próprio *ātman* na mais completa realização. Sanatkumāra, Sanaka, Bhṛgu, também Sanātana e Sanandana; assim como Raibhya, Aṅgiras e Vāmadeva; Śukra, o grande inspirado Ratri, Kapila e Mārīci, ao verem Rudra, o maior soberano do universo, com o lado esquerdo habitado pelo deus que tem o lótus no umbigo [Viṣṇu], meditaram em

Na majestosa mão, o poder do tridente, na outra mão, um bastão, com três olhos, com o resplendor do Sol, da Lua e do Fogo.

sua presença dentro do coração, várias vezes fizeram reverência com a cabeça e com as palmas das mãos unidas sobre a testa. E, pronunciando a sílaba *Oṁ*, contemplaram o deus instaurado em seus âmagos, no coração. Com a consciência preenchida pela mais elevada satisfação, o adoraram com os dizeres inspirados por *brahman*.

Disseram os sábios:

Tu, que és o único soberano, o homem dos primórdios, o senhor dos alentos [*prāṇa*], Rudra, que transmite o Yoga eterno, a ti reverenciamos nós todos, em nosso coração, és Pracetas[3], és o purificador, és formado de *brahman*. Os sábios que, pacificados e abrandados, ao terem meditado sobre o *ātman* imutável dentro de seus próprios corpos, e perceberam a ti como a pura matriz de *brahman*, de cor radiante, o consideram como o mais inspirado dos mais inspirados, e muito além de tudo isso. A partir de ti, a origem do mundo foi gerada, tu és o âmago do universo, és o átomo, menor do que o menor e maior do que o maior – assim é que os sabedores declaram a ti como *brahman*. O feto dourado [*hiraṇyagarbha*][4] é derivado de ti, és o *ātman* essencial do mundo, nasceste como o homem primordial. Tudo o que foi criado, o foi junto de ti, de acordo com teu desígnio. Todos os Vedas são criados por ti e, ao final, são tomados também por ti. Nós o vemos dançando, a razão de ser do mundo, e, em nossos próprios corações, estás habitando. Por ti, essa roda de *brahman* gira, tu que és feito de *māyā*, és o único senhor dos mundos. Nós o reverenciamos como protetor, és o *ātman* do Yoga enquanto danças como dançarino divino. A ti, nós contemplamos dançando em meio aos céus elevados! De tua índole grandiosa nós nos recordamos! És o *ātman* de todos, estás presente em tudo! És o gozo de *brahman*, que é sempre vivenciado! És a sílaba *Oṁ*, o som semente

A partir de ti, a origem do mundo foi gerada, tu és o âmago do universo, és o átomo, menor do que o menor e maior do que o maior – assim é que os sabedores declaram a ti como *brahman*.

[*bīja*] da libertação, eterno, guardado no mundo material [*prakṛti*]. Aqui os sábios proclamam o Senhor, que irradia com luz própria, como a realidade por excelência. (...)

Vyāsa disse:

Assim propiciado, o divino *Kapardin* [cujo cabelo é desgrenhado], que monta o búfalo, tomou sua forma suprema e assumiu seu estado original.

João Carlos Barbosa Gonçalves é professor de Sânscrito e cultura hinduísta; doutorando em lingüística pela USP.

joaocbg@yahoo.com

Referências

ŚRĪKŪRMAMAHĀPURĀṆAM. Delhi: Nag Publishers, 2002.

DIMMIT, C. &. VAN BUITENEN, J. *Classical Hindu Mythology*. Delhi: Sri Satguru, 1998.

TAGARE, G. (trad.). *The Kūrma-Purāṇa*. Delhi, Motilal Banarsidass, 1982, 2 vol.

Notas

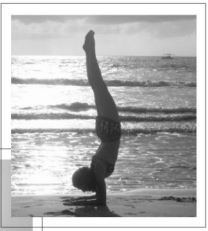
1 Com inicial maiúscula designa o deus; com inicial minúscula, como será grafado adiante, designa a "essência do absoluto".

2 Ovo de Brahman: refere o mito em que a criação se dá com a eclosão de um ovo cósmico.

3 Pracetas : nome do deus Varuṇa, mantenedor da ordem que rege o cosmo e da justiça divina.

4 "Feto dourado": alude ao ovo cósmico de onde ocorre a criação do universo.

CENTRO DE YOGA INTEGRAL
JAI VIDA!



Renata Sumar Gaertner

Hatha Yoga Integral

Ashtanga Vinyasa Yoga

Yoga com Bebês e Crianças

Yoga com gestantes

Yoga com Especiais

Yoga mamãe e bebê

Dança Clássica Indiana

WORKSHOPS

Maio

Culinária Indiana Ayurvédica
Sri Hadesh
Astanga Yoga - *Mattew Vollmer*

Junho

Vedanta - *Glória Arieira*
Dança Clássica Indiana - *Sri Hadesh*

Agosto

Krishna Das

Novembro

WORKSHOP COM MANJU JOIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Praça do Papa, 225
Mangabeiras - Belo Horizonte - MG
31-3225-5709
www.jaivida.com
info@jaivida.com

CENTRO FILOSÓFICO
SAMKHYA SADHANA

Sri Hadesh

DANÇA CLÁSSICA INDIANA
Bharatanatyam e Odissi

AYURVEDA
Terapia
Reeducação Alimentar

EVENTOS & CURSOS

Junho

Espetáculo de Dança Clássica Indiana
AKASH com Ratnabali Adhikari
(Belo Horizonte)

Agosto

Curso de Formação em Ayurveda
Sri Hadesh e Dra. Stela De Simone
(São Paulo)

Centro Filosófico Samkhya Sadhana
Rua São Paulo 1665 - sala 401
Lourdes - Belo Horizonte - MG
31-3337-3999
www.natyam.com.br
www.medicinaindiana.com.br

O que QUEREMOS e o que PRECISAMOS ouvir

por Juliana Gadelha Luna

Durante minha jornada na Índia, dei-me conta de que naquele país existem basicamente dois tipos de mestres: os que dizem o que as pessoas querem ouvir e os que dizem o que as pessoas precisam ouvir.

Śiva

JOHARI, Harish. The birth of Ganga. USA: Inner Traditions India, 1998, p.90.

"Intelectuais, sejam felizes no seu mundo! O yogui, o cozinheiro e o músico são a mesma coisa!". Isto é o que exclama Rudra Devi, antigo professor do método Iyengar em Rishkesh. Ele e outros professores que estão fora do circuito turístico e comercial do Yoga na Índia adoram se divertir com nossas inocentes interpretações do vocábulo "Yoga".

Ao pedir para remover um bloco de anotações do chão durante uma aula, afirmou: "Remova o papel, ou melhor, jogue-o no Ganges", disse ao apontar para o Rio sagrado nas bordas do qual sua escola está localizada. Swami Vivekananda dizia para jogar os livros no Ganges e ir nadar nele durante um ano.

Outro professor, Swami Dharmananda, do Ved Niketan Ashram, afirma categoricamente: "Se a sua *kuṇḍalinī* está muito alta, eu vou baixá-la e se os seus chakras estão muito abertos eu vou fechá-los", referindo-se aos ocidentais que correm atrás de técnicas avançadas sem ter conhecimento de base sobre o Yoga.

Guarde todas as suas perguntas, elas serão todas respondidas... O que você não entende hoje entenderá em dez anos, o que você não entenderá em dez anos, entenderá em vinte anos...

O "aprender a escutar" foi uma lição comum de todos os professores que conheci na Índia. Um freio pesado nas necessidades ansiosas do intelecto por respostas, conceitos, pela necessidade de analisar, investigar, entender o porquê...

Guarde todas as suas perguntas, elas serão todas respondidas... O que você não entende hoje entenderá em dez anos, o que você não entenderá em dez anos, entenderá em vinte anos.

Quando vivia na Índia, encontrei uma inglesa que havia passado dois anos no Brasil investigando sobre os orixás e danças afro-brasileiras em Salvador. Um dia, ela me perguntou se eu acreditava em orixás.

Sua pergunta me fez pensar sobre as dificuldades que enfrentamos ao nos dedicar a conhecimentos que não fazem parte da nossa cultura, sobretudo que não possuem paralelo com esta.

Creio que centenas de indianos perguntaram-me o que eu estava fazendo lá, e eu dizia: "estudando Yoga". Eles sempre se assustavam e diziam que não entendiam inglês. Eu não compreendia como eles não poderiam entender a palavra Yoga. Depois de três anos, entendi que o problema não era a palavra "Yoga", mas sim a palavra "estudar".

Como não temos o correspondente cultural da palavra "Yoga" (que na verdade é um sistema de educação para desenvolver as diversas facetas da personalidade humana, a começar pelo caráter), a tendência natural da mente é associá-la com algo conhecido: uma atividade física, uma atividade intelectual, um objeto de conhecimento, uma profissão, um modismo, uma nova identidade *cool* diante da anomia urbana.

Yoga é intelecto e devoção juntos, sem os dois juntos não é Yoga. E esse segundo pilar sem o qual a casa não pode ser construída, a devoção, a tradição, o respeito e a desidentificação com o ego são difíceis para a mente ocidental de assimilar

Em outra aula, Rudra esclareceu claramente: "Yoga é intelecto e devoção juntos, sem os dois juntos não é Yoga. E esse segundo pilar sem o qual a casa não pode ser construída, a devoção, a tradição, o respeito e a desidentificação com o ego são difíceis para a mente ocidental de assimilar".

"Nossa sociedade ocidental moderna é baseada no ego, enquanto que Yoga é a transcendência do ego", afirma Rajif Chanchani, outro sênior professor do método Iyengar, que também adora alfinetar-nos: "Vocês querem ensinar Yoga? Primeiro concerte a sua vida, sua vida está um caos e vocês querem ensinar aos outros... Vocês querem ensinar Yoga? Melhore a sua prática: se a sua prática é boa, você consegue ensinar. Se você não consegue praticar, como vai fazer com que os outros pratiquem?"

Hoje, os professores estão correndo atrás dos alunos; são os alunos que devem correr atrás dos professores, o professor é o planeta e os alunos são os satélites, que devem gravitar em torno do "planeta".

Swami Dharmananda envia outro recado aos que querem tornar-se professores de Yoga: "Abra seu coração, quando você abre, as pessoas vêm".

Rudra nunca cansava de afirmar: "Yoga não é um objeto de conhecimento. É a ciência da vida e da Natureza".

O Yoga diz ao ser humano: "Ser humano, volte pra natureza, coma com moderação, durma com moderação, trabalhe com moderação".

E a última frase que me disse, enquanto eu sentava aos seus pés, ouvindo e admirando a corrente infalível do Ganges passando como toda coisa na vida foi: "Na vida, na Natureza, existem três tipos de forças: Uma é movimento, uma é inércia e a outra é o equilíbrio entre as duas".

O ser humano que consegue "controlar" essas três forças tem o reino dos céus na terra. ॐ

Juliana Gadelha Luna é formada em Sociologia, instrutora de Yoga e experimentou a vivência antropológica/espiritual de três anos na Índia.
jubrindia@yahoo.com.br

Yoga Sūtras de Patañjali 19 e 20:

Yoguis por natureza e yoguis por esforço próprio

Tradução e comentários de Pedro Kupfer

धभवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्॥ १९॥

bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām | | 19 | |

O nascimento é a causa [do *samādhi*] dos yoguis que nascem prontos (*videhas*) e daqueles que se integram com a natureza (*prakṛtilayās*).

bhava = nascimento, existência, encarnação
pratyayaḥ = firme convicção, crença, inteligência, análise, noção, idéia
videha = "sem corpo" (*vi* = sem; *deha* = corpo), incorpóreo, desencarnado, morto
prakṛti = forma original, natureza, mundo material
layā = dissolução, absorção

prakṛtilayā = absorção na Prakṛti, dissolução do universo, nome de um tipo de yogui

Neste aforismo, por primeira vez, são mencionados indiretamente outros planos de existência, seres celestiais, a lei do *karma* e a reencarnação. Patañjali descreve neste *sūtra* dois tipos diferentes de yoguis celestiais: os *videhas* e os *prakṛtilayās.*

A palavra *videha* significa literalmente "sem corpo". Refere-se a yoguis que não possuem atualmente um corpo e que, ao receberem

ele, irão encarnar incorporando o *pūṇya*, o mérito kármico obtido das práticas e do conhecimento adquirido em vidas anteriores. Há yoguis que não estão encarnados num corpo humano mas que, quando adquirirem esse corpo, não precisarão passar novamente pelo processo formal do aprendizado.

Ramakrishna, um dos grandes yoguis do século XX, poderia ser considerado um exemplo de *videha* yogui encarnado. Ramakrishna não precisou fazer nenhuma prática ou treinamento formal, não teve um mestre e não passou pelo processo de descoberta e aprendizado do Yoga. Ele nasceu pronto.

Havendo nascido pronto para o Yoga, com apenas 16 anos de idade e sem nunca ter ouvido falar em auto-conhecimento ou disciplina *yogika*, ele atingiu o *samādhi* de maneira definitiva. Apenas o simples fato deste homem ter encarnado num corpo, já produz nele, sem esforço algum, o estado de *samādhi*.

Na tradição hindu são descritas várias categorias diferentes de seres divinos, celestiais e angelicais, nas dimensões que existem além do plano humano. Os *videhas* são uma dessas categorias.

Na tradição hindu são descritas várias categorias diferentes de seres divinos, celestiais e angelicais, nas dimensões que existem além do plano humano. Os *videhas* são uma dessas categorias.

O mesmo vale para os *prakṛtilayās*, um tipo de yoguis semi-divinos e imortais. Sendo imortais, recebem o nome de *prakṛtilayās*, que significa "aqueles que se dissolvem na natureza" (*prakṛtilayā* é a dissolução da criação no final dos ciclos cósmicos, quando o universo se reabsorve na pura consciência).

Um *prakṛtilayā*, segundo a tradição hindu, é um yogui desse tipo, uma espécie de mensageiro dos *devas*, das forças da natureza. Alguém que está próximo dessas forças e que conquistou essa posição devido ao mérito acumulado em suas práticas e atos (*upasana*). Para esses seres

celestiais, o *samādhi* é muito fácil. Patañjali voltará a falar sobre eles no terceiro capítulo desta obra.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka itareṣām ‖ 20 ‖

[No caso dos] outros [yoguis], confiança, energia, concentração, atentividade e sabedoria precedem e são necessários [para o Yoga].

śraddhā = confiança, fé, acreditar em algo, ser leal, confiante

vīrya = valor, coragem, força, poder, virilidade, esplendor

smṛtiḥ = capacidade de concentração, pensar sobre algo, manter algo fixo na mente, atentividade, memória, lembrança, tradição sagrada

samādhi = "colcar junto", unir, totalidade, harmonização, estado de iluminação, profunda atentividade

prajñā = conhecimento, sabedoria, inteligência, discernimento, julgamento

pūrvaka = anterior, prévio, primeiro, precedente, acompanhado, conectado

itareṣam = os outros, aqueles

Afora o tipo de praticante listado por Patañjali no aforismo anterior, há ainda uma outra categoria de yoguis, que atingem igualmente o objetivo do Yoga, mas usando outro meio. Esse meio é o esforço, a perseverança na prática. O autor nos fornece uma preciosa dica nesta lista das cinco qualidades que se exigem do praticante, e que configuram a "receita de sucesso" da prática. Elas são:

1) *śraddhā* = confiança
2) *vīrya* = coragem
3) *smṛtiḥ* = concentração
4) *samādhi* = atentividade
5) *prajñā* = discernimento

Existe uma relação de causa e efeito entre estes cinco elementos e a meta do Yoga. Se você tiver confiança, a coragem virá naturalmente; se você tiver coragem, a concentração acontecerá por si mesma; se você tiver concentração, surgirá a unidirecionalidade da mente; numa mente unidirecionada, a inteligência necessária para completar o processo se fará manifesta; com ela, o Yoga se revela.

1) *Śraddhā*, a confiança no ensinamento e no professor, ocupa um lugar central na prática. O *Sarvavedānta Siddhānta Sarasaṁgraha*, 212 diz: "sem fé não há esforço. Sem esforço não há realização". A confiança é crucial na prática, mas nada tem a ver com fé religiosa. A fé tem seu papel dentro das religiões, mas a diferença entre ela e a confiança do yogui é muito grande. *Śraddhā* é a contraparte "pé no chão" da fé cega. *Śraddh* significa "verdade". É uma disposição interior para buscar a verdade.

No caminho do Yoga, *śraddhā* é o maior capital do praticante. Pode descrever-se como um grande entusiasmo, uma motivação firme pela busca da verdade sobre si mesmo. Motivação, neste sentido, não deve confundir-se com fé cega. À diferença da fé cega, que pressupõe a aceitação de algo sem conseguir comprová-lo, ou da dúvida, que é um movimento pendular da mente em mais de uma direção, *śraddhā* é manter o entusiasmo e a confiança em algo que pode ser verificado, pois faz parte da vida do praticante. Noutro sentido, *śraddhā* é dar o benefício da dúvida aos ensinamentos dos *śāstras*, as escrituras do Yoga e continuar no processo do aprendizado até que as dúvidas sejam finalmente eliminadas por completo.

2) *Vīrya* é força, virilidade, coragem, destemor. O yogui não precisa apenas confiar: ele tem que desenvolver seu bom carácter. Um yogui é, essencialmente, uma pessoa de bom carácter. É a essa disposição de nobreza que Patañjali aponta neste aforismo. O praticante precisa aprender a desenvolver a força de vontade para superar os inevitáveis obstáculos e tentações que aparecerão em seu caminho. A força interior do yogui surge do voto de *ahiṁsā*, do voto da não-violência e consiste em desenvolver um auto-controle tal, que impeça que ele vitimize os demais por meio de palavras, atitudes ou ações.

Esse bom carácter, essa coragem, implica entendimento e harmonização com o *dharma*, o princípio da justiça universal. *Dharma* é aquilo que não precisa ser ensinado, justamente por ser inato e universal. O *dharma* é a matriz de valores universais que nasce do bom-senso. Por exemplo, todos temos a certeza de que não queremos ser agredidos, feridos ou roubados. Ações que protejam contra aquilo que não é querido por todos, que estejam alinhadas com o *dharma*, chamam-se *pūṇya*. Ações que vão contra o *dharma* chamam-se *pāpa*. Os *pāpas* são sempre fracos, pois são reações mecânicas. Cultivando *vīrya*, o yogui mantém-se no caminho do *dharma*.

3) *Smṛti* significa basicamente duas coisas diferentes: concentração e memória. Neste contexto, o autor usa ambos os sentidos desta palavra. No primeiro sentido, *smṛti* significa atentividade, capacidade de manter o foco no estado de Yoga. Sem a capacidade de estar presente a cada momento, sem a tranqüilidade que uma mente atenta pode nos dar, a capacidade de realizar uma tarefa como cultivar o estado de Yoga fica anulada. Estar atento significa estar calmo e em paz.

No segundo sentido da palavra *smṛti*, ela funciona como um antídoto contra o esquecimento. O esquecimento é algo natural em algumas circunstâncias. Nada há para se fazer em relação a isso, a não ser aceitá-lo. Mas, esquecer das coisas funciona como um obstáculo para o Yoga. Se você esquece de fazer sua prática, esquece de meditar, esquece de estudar ou de colocar em prática o que estudou, seu progresso no Yoga ficará seriamente comprometido. É por isso que é necessário cultivar *smṛti*, no sentido de ser capaz de lembrar a cada momento do compromisso em relação ao auto-conhecimento. Que o yogui esteja realizando outras tarefas, como cozinhar ou dirigir, não significa que ele esquece por completo desse compromisso. Ele está sempre presente, pautando suas palavras e atos.

4) Neste aforismo, a palavra *samādhi* não designa o fim do Yoga, mas um dos meios para alcançar esse fim. Aqui, *samādhi* quer dizer concentração, atentividade, unidirecionalidade do pensamento. Esse é um estado em que a atenção plena é constante. Algum tipo de disciplina

ou controle sobre o pensamento, os órgãos sensoriais e os órgãos de ação é necessária para se ter êxito no Yoga. Digamos por exemplo que você precisa ir dormir cedo pois terá que acordar cedo no dia seguinte.

Atentividade é justamente a disposição da mente que lhe avisa quando chega a hora de interromper suas atividades e se recolher. Atentividade é também a voz do bom-senso, que lhe diz quando você deve parar de comer, antes de dar-se conta de que você comeu demais. Atentividade é também a capacidade de antecipar e evitar situações indesejáveis.

5) *Prajñā* é inteligência, discernimento, conhecimento discriminativo. Aqui, Patañjali reforça mais uma vez que o sistema que se postula nestes aforismos é um tipo de Jñāna Yoga, uma forma do Yoga de conhecimento. Sem conhecimento, e o tipo de conhecimento ao qual ele se refere aqui é o conhecimento de si mesmo, o Yoga é uma ferramenta inútil. O estado de *samādhi* só pode ser obtido através do autoconhecimento. Os *karmas*, as ações, não produzem conhecimento sobre si mesmas. Não esqueçamos que a prática de Yoga, se for algo que *fazemos*, é um *karma*. O que o *karma* pode fazer por nós, no máximo, é nos preparar para o conhecimento. Conhecimento sobre aquilo que é, sobre o Ser, que não está limitado pelo espaço, nem pelo tempo, nem pela ignorância,

Porque esta parcialidade? Porque essa limitação do *karma*? Porque somente o conhecimento liberta? Isso não seria uma fantasia intelectual ou um tipo de pensamento sectário? Será que não há outros métodos? Os outros métodos podem ser bons para atingir outros resultados. O fato é que somente o conhecimento do Ser revela o Ser. Para conhecer o Ser que você é, precisa abrir o olho do entendimento, e ver. Nada mais. Da mesma forma, para você ir à Índia, precisa de um meio de transporte condizente com a distância a ser vencida. Um triciclo de criança talvez não seja o veículo mais adequado para atravessar o oceano. Usando esse triciclo, você pode chegar noutros lugares. Cada meio de transporte leva você para um lugar diferente. Cada caminho conduz você a um lugar diferente.

Pedro Kupfer é professor de Yoga e mora em Mariscal (SC)
yoga@yoga.pro.br

Tradição Vêdica:

Os Quatro *Upāṅgas* (parte 2)

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Lógica

Nyāya é uma disciplina de conhecimento que visa determinar a verdade da criação e estabelecer a existência do Criador por meio da lógica. É também uma ferramenta para o entendimento do conhecimento revelado nos Vedas e é portanto considerada um membro auxiliar aos Vedas. Enquanto a disciplina da lógica sustenta a validade dos Vedas através da razão e da eliminação de dúvidas, o *mīmāṁsā-śāstra* ajuda a determinar o significado dos Vedas analisando sistematicamente o significado de suas palavras.

Nyāya Śāstra

O *Nyāya-śāstra*, também conhecido por *Tarka-śāstra*, foi escrito pelo sábio *Gautama* (século quinto B.C.). Ele contém quinhentos e trinta e oito *sūtras*. Existe um *bhāṣya* (comentário) escrito sobre *Nyāya-śāstra* por *Vātsyāyana* (quinto século A.D.) e um *vārttika* por *Udyotakara* (sexto século A.D.). Um importante trabalho escrito por *Vācaspati Miśra*, conhecido como *Nyāya-vārttika-tātparya-ṭīkā*, é um comentário sobre o *vārttika*.

O *Nyāya-śāstra*, como ensinado hoje, adota a classificação da criação originalmente apresentada por uma escola de pensamento mais antiga conhecida como *Vaiśeṣika*. Ela classifica a criação, assim como as várias formas de experiência em sete *padārthas*, categorias. Através dessa classificação, a escola *nyāya* afirma ser possível adquirir um entendimento discriminativo de todo objeto de conhecimento, da verdade da criação e da verdade de si mesmo. Os sete *padārthas* são:

dravya, substância; *guṇa*, qualidade; *karma*, atividade; *sāmānya*, espécie; *viśeṣa*, particularidade; *samavāya*, conecção invariável; e *abhāva*, ausência. Os sete *padārthas* são discutidos abaixo.

Os sete *padārthas*

Substância é considerada aquela na qual todas as qualidades e atividades se apóiam. As nove substâncias básicas: terra, água, fogo, ar, espaço, tempo, direção, eu e a mente, são chamadas *dravyas*. As sete primeiras constituem o mundo dos objetos, enquanto as duas últimas constituem o sujeito. A terra é definida como aquela que tem odor; água é aquela que é fria ao toque; fogo é aquele que é quente ao toque; ar é aquele que tem toque, mas não tem cor; espaço é aquele que tem som; tempo é aquele que revela-se a si mesmo como passado, presente e futuro; e direção é classificada como óctupla. É dito que os quatro elementos terra, água, fogo e ar têm estrutura atômica. Um átomo é entendido como uma partícula invisível e indivisível. Dois átomos se combinam para formar uma dupla que também se combinam para formar uma tríade (átomo visível) etc.

Guṇa e *karma* se referem, respectivamente, à qualidade e atividade que residem na substância. Eles são qualidades como as do gosto, dimensão, fluidez e prazer; e atividades como as da contração, expansão e movimento.

A espécie ou generalidade identificada por uma característica comum observada em uma classe de objetos é chamada *samānya*. Por exemplo, "qualidade se ser vaca" é uma característica comum observada em todas as vacas.

A particularidade identificada por uma característica diferenciadora observada entre diferentes substâncias é chamada *viśeṣa*. Por exemplo, uma partícula atômica de terra é distinta de uma partícula atômica de água devido a uma característica distinta herdada em cada um.

Samavāya é a ligação permanente entre duas coisas que não podem ser separadas. Por exemplo, a conexão existente entre uma substância e sua qualidade, como a conexão entre um rubi e sua característica de ser vermelho é chamado *samavāya*.

Abhāva se refere à não existência de um objeto. Por exemplo, a ausência de um dado pote após sua destruição.

O *Nyāya-śāstra* discute elaboradamente a maneira como conhecimento é adquirido. As diferentes escolas de pensamento, incluindo *mīmāṁsā*, lida com esse assunto classificando e analisando os vários meios de conhecimento designados como *pramāṇas*. O *Mīmāṁsā-śāstra* classifica os *pramāṇas* em seis categorias: *pratyakṣa*, percepção; *anumāna*, inferência; *upamāna*, comparação; *śabda*, palavras; *arthāpatti*, postulação; e *anupalabdhi*, conhecimento da ausência de algo. Os quatro primeiros: *pratyakṣa*, *anumāna*, *upamāna* e *śabda* são aceitos pelo *Nyāya-śāstra* enquanto o quinto e sexto, *arthāpatti* e *anupalabdhi* são incluídos pelo *Nyāya-śāstra* em *anumāna* e *pratyakṣa* respectivamente.

Os seis meios de conhecimento

***Pratyakṣa* - percepção**

O conhecimento nascido do contato dos cinco órgãos de percepção com os objetos é chamado conhecimento perceptual. Quando se tem a percepção de um objeto, como por exemplo uma rosa vermelha, o conhecimento é ganho vendo-se sua forma, cheirando sua fragrância, tocando e mesmo provando o gosto das pétalas, se necessário.

***Anumāna* – inferência**

Conhecimento nascido de inferência é chamado conhecimento inferencial. Inferência é o processo de se ganhar conhecimento através de um *vyāpti*, uma inferência concomitante. Por exemplo, vê-se fumaça em uma montanha e se infere que lá existe fogo. Aqui o *vyāpti* é o

conhecimento da invariável presença de fogo em todo lugar onde existe fumaça. Baseado nesse *vyāpti*, infere-se a presença de fogo na montanha, ao se ver a fumaça.

***Upamāna* – comparação**

Esse se refere ao conhecimento de similaridade entre dois objetos. Através da comparação conecta-se uma palavra conhecida a um objeto relevante nunca visto anteriormente. Por exemplo, um músico diz: "um saxofone é um instrumento de sopro num formato de 'J'". Ao se ver um saxofone, pode-se conectar a palavra saxofone com o objeto que ele representa.

***Śabda* – palavras**

Palavras possibilitam tanto o conhecimento direto quanto indireto. Conhecimento ganho através de palavras é direto se o objeto de conhecimento está dentro do alcance da percepção sensorial. Por exemplo, quando não se sabe o nome das montanhas que são avistadas, ao nos ser dito: "essas são as montanhas *Vindhya*", a sentença identifica o objeto percebido e há um conhecimento direto.

O conhecimento ganho é indireto se o objeto não está dentro do alcance da percepção. Conhecimento indireto é de dois tipos: um é conhecimento indireto que se torna direto em um momento posterior. Por exemplo, o conhecimento indireto das Ilhas Andaman aparece quando ouvimos falar sobre elas. Esse conhecimento se torna direto ao visitarmos as ilhas. Outro tipo de conhecimento indireto é aquele que nunca se torna direto, como o conhecimento do céu ou do paraíso como descrito nas escrituras. O *Nyāya-śāstra* aceita *śabda* como um meio de conhecimento independente apenas quando não é contradito por outros meios de conhecimento.

***Arthāpatti*– postulação**

Conhecimento adquirido através desse *pramāṇa* está na forma de uma suposição de um fato não percebido. Isso explica fenômenos contraditórios. Por exemplo, uma pessoa que não come o dia inteiro, mas que vemos ganhar peso. Esse fenômeno contraditório é explicado pelo postulado de que ela deve estar comendo à noite, uma vez que não é possível ganhar peso se não se come. Desta maneira, conhecimento é adquirido por meio de um postulado.

***Anupalabdhi* – conhecimento da ausência de algo**

O meio de conhecimento através do qual o conhecimento da ausência de algo é adquirido é conhecido como *Anupalabdhi*. Por exemplo, se alguém apontar que não há um pote no chão, esse fato não é estabelecido através da percepção. Os olhos apenas têm a capacidade de perceber formas, não sua ausência. O meio através do qual esse conhecimento é adquirido é *Anupalabdhi*, que é reconhecido como um meio de conhecimento independente.

Através de tal qualificação dos seis meios de conhecimento, as realidades experienciadas com a percepção são expressas através da linguagem do *nyāya*. *Nyāya* também estabelece a existência de *Īśvara* através de análise metafísica. Ele refuta argumentos anti-teístas de Jainas e Budistas e, usando lógica, apóia os Vedas.

De acordo com a análise da criação do *Nyāya-śāstra*, *Vedānta* fez uma interessante correlação entre os cinco elementos e os cinco órgãos de percepção. Listado abaixo está um modelo que identifica os elementos, suas qualidades, a correlação com seus correspondentes órgãos de percepção e o conhecimento ganho através deles.

Correlação entre elementos e órgão de percepção

Elemento	Qualidades do Elemento	Órgão de Percepção que percebe a qualidade exclusiva	O Conhecimento ganho através da percepção
Espaço	Som	Ouvido	Conhecimento de sons (ex. palavras e notas musicais)
Ar	Som e Tato	Pele	Conhecimento do tato (ex. calor e frio)
Fogo	Som, tato e forma	Olhos	Conhecimento de formas e cores
Água	Som, tato, forma e gosto	Língua	Conhecimento de gostos (ex. doce e amargo)
Terra	Som, tato, forma, gosto e cheiro	Nariz	Conhecimento de cheiros (ex. perfumado e fétido)

Dharma Śāstra

O *Dharma Śāstra*, também conhecido como *smṛti*, é baseado nos Vedas. Enquanto o *kalpa-sūtra* brevemente apresenta os karmas védicos, ações, o *Dharma Śāstra* os explica em detalhes. Diferentemente do *kalpa-sūtras*, que foram escritos em forma de *sūtras*, o *Dharma Śāstra* foi escrito em forma de verso.

Entre os sábios que compuseram o *Dharma Śāstra* estão: *Svāyambhuva Manu*, *Yājñavalkya*, *Parāśara*, *Gautama*, *Harita*, *Yama*, *Viṣṇu*, *Bṛhaspati*, *Aṅgiras*, *Atri* e *Āpastamba*. Cada um dos *Dharma Śāstras* é nomeado segundo seu autor, por exemplo, *Manu Smṛti*, *Yājñavalkya Smṛti* e *Parāśara Smṛti*. Autores mais recentes escreveram trabalhos que unificaram os *Dharma Śāstras*. Esses trabalhos são chamados de *nibandhanas*. Entre

os *nibandhanas* mais conhecidos estão: *Dharma-sindhu*, *Nirṇaya-sindhu*, *Mitākṣara* e *Vaidyanātha-dīkṣitīya*.

O assunto do *Dharma Śāstra* pode ser classificado em três tópicos: *ācāras*, disciplinas pessoais ou códigos de conduta; *vyavahāra*, leis sobre transações na sociedade; e *prāyaścitta*, atos expiatórios.

Manu Smṛti, que contém doze capítulos, contendo 2.694 versos, lida com esses tópicos da seguinte forma: *ācāras* são discutidas em detalhes nos capítulos dois ao seis. Capítulo oito descreve *vyavahāra*, enquanto capítulo onze lida com *prāyaścitta*.

Ācāras

Ācāras elaboram vários códigos de conduta a serem seguidos pelas pessoas em cada *āśrama*, ou estágio da vida. Esses códigos, também conhecidos como *saṁskāras*, tratam de toda a vida de um indivíduo.

Ācāras também incluem *varṇa-dharmas*, deveres das diferentes classes da sociedade: *brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya* e *śūdra*. *Brāhmaṇas* são aqueles membros da sociedade que estão engajados no estudo e ensino dos Vedas e outras disciplinas de conhecimento. *Kṣatriyas* são aqueles indivíduos que estão comprometidos com a proteção do *dharma* e manutenção da lei e ordem na sociedade. Reis e guerreiros pertencem à classe dos *kṣatriyas*. *Vaiśyas* são aqueles engajados na agricultura e comércio. *Śūdras* contribuem com a sociedade através do trabalho braçal.

A vida diária de um hindu é baseada nos *varṇa-āśrama-dharmas* e nos códigos éticos. Sua vida deve ser vivida seguindo a ordem moral da criação e suas ações são um oferecimento ao Senhor. Vivendo uma vida simples e meditativa, ele está satisfeito e contribui para a sociedade de uma maneira significativa.

Vyavahāra

O *dharma-śāstra* fala sobre tópicos relacionados a *vyavahāra*, transações na sociedade e que formam a ordem social. Elas incluem leis que governam transações financeiras, comércio, herança, administração, justiça e casamento. O *dharma-śāstra* também contribui para a estrutura social estabelecendo *varṇa-āśrama-dharmas*. As leis da sociedade, portanto, refletem a herança védica e sustenta a continuidade da sociedade como um todo.

Prāyaścitta

Como um indivíduo tem liberdade de escolha, ele pode escolher conduzir sua vida de acordo com o *dharma* ou contra ele. Ações que são contra o *dharma* por serem prejudiciais a outros ou a si mesmo, ou porque têm origem em motivações erradas, são chamadas *pāpas*. Essas ações criam conflitos para quem as faz, para a sociedade e para o meio ambiente. Ações que são consideradas *pāpas* incluem ferir qualquer ser vivo, consumir álcool, roubar, falar inverdades e o adultério.

A parte sobre *prāyaścitta* do *dharma-śāstra* explica como uma pessoa que cometeu qualquer um desses crimes pode mudar sua vida e continuar a atuar na sociedade como uma pessoa respeitável. O *dharma-śāstra* discute elaboradamente os vários atos expiatórios que incluem orações e austeridades.

Alguns dos outros tópicos no *dharma-śāstra* inclui observância de festivais, votos religiosos e abluções; descrição de lugares sagrados de peregrinação; modos de se lidar com impurezas religiosas originadas de eventos como uma morte na família; e a listagem de momentos favoráveis e desfavoráveis para a execução de rituais.

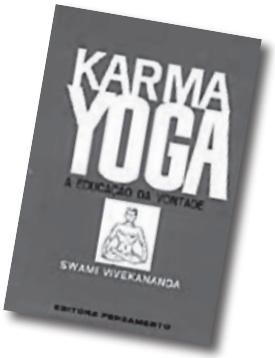
Tradução de Paula Ornelas
paula.ornelas@globo.com

Referência do texto original:

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. Part 11. Revisão da 1a. ed. de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004.

Resenha:

Karma Yoga: a Educação da Vontade



VIVEKANANDA, Swami. *Karma Yoga: a Educação da Vontade*. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1987, 120p.

Por Vitor Brandt Calçavara

Swami Vivekananda esteve nos EUA na ocasião do Congresso das Religiões em 1893, quando o ocidente mal conhecia o Hatha Yoga. De caráter ecumênico, neste livro ele revela-se às vezes irônico, às vezes moralista. Escrevi esta resenha porque são poucas as obras literárias sobre Karma Yoga, e por vezes adotamos este termo de maneira muito simplista quando falamos de altruísmo.

Segundo o autor, Karma Yoga é um sistema sem doutrina de ética/religião destinado a obter a libertação por meio de boas ações. Pode ser adotado inclusive por ateus ou por quem não se interessa por metafísica. Podemos fazer bem ao mundo? No sentido relativo, sim, à medida que somos altruístas e acumulamos bons karmas, mas no sentido absoluto ninguém pode salvar definitivamente o mundo.

O homem deve descobrir que a finalidade da vida não é a busca pelo prazer, pois isso o mantém nas correntes, mas sim a busca pelo conhecimento, sabendo que tanto o prazer como a dor (bem/mal), são seus mestres. "Em certas ocasiões a desgraça é melhor mestre do que a felicidade", diz o autor, citando personagens da história.

O conhecimento não está no universo exterior, e sim no interior. Ele é inato e está oculto na mente como o fogo está na pedra: é a fricção que o faz brotar. Os golpes do exterior geram cada sentimento em nosso interior, e a soma dos golpes é o que chamamos de karma, ou ação. Falar, escutar, andar, respirar, tudo o que fazemos, física ou mentalmente, e deixa marcas sobre nós é karma, o qual estamos sempre acumulando. Ninguém pode obter coisa alguma a não ser merecendo o que seu karma estabeleceu. "O que somos agora é resultante de nossas ações passadas. Devemos atuar bem no presente, a fim de modelar os resultados bons para o futuro que ambicionamos". Então, como o conhecimento, o poder está dentro de nós.

O homem que exerce controle sobre si mesmo não é escravo de nenhum objeto externo. A lei do karma está na mente, ou seja, estritamente falando, ela não existe na natureza. Só a existência além deste universo condicionado pode ser livre.

A liberdade se conquista quando renunciamos ao apego aos sentidos e à mente. Não identificar-se é a base de todos os Yogas e a senda do Karma Yoga, pela ação sem cessar, ensina a utilizar as próprias limitações para rompê-las, desfrutando, obtendo experiências, conhecendo a natureza das coisas até que a mente as abandone. O autor recomenda satisfazer os desejos, pois logo chegará o reconhecimento de que estes valem pouco.

O homem que exerce controle sobre si mesmo não é escravo de nenhum objeto externo. A lei do karma está na mente, ou seja, estritamente falando, ela não existe na natureza

Cumprir o *dharma* sempre nos aproxima de Deus; se a ação nos afasta Dele, não é o *dharma*. Cada dever tem seu lugar e circunstância – um homem comum que mate alguém sentirá remorso, mas um soldado que mate vinte pessoas se sentirá honrado por ter cumprido seu dever.

A *Bhagavad-Gītā* ensina que devemos agir incessantemente, porém desligados da ação. É uma difícil tarefa dedicar-se sem proveito eco-

nômico ou moral, desapegado dos resultados. Todos os deveres são igualmente bons, pois são instrumentos para destruir o egoísmo. O chefe de família deve se esforçar para conseguir riqueza, pois é para distribuí-la entre os que dele dependem. Plantando, construindo, cumprindo suas obrigações ele alcança a mesma meta do maior dos yoguis. Para tanto é necessário aceitar os trabalhos tal como nos chegam e se tornar cada vez mais altruísta.

O universo todo, os átomos, o sol, a terra, todos estão sempre trabalhando. A ação é inevitável, por isso devemos manter o mais alto propósito. Cada ondulação em *citta* que diz "eu" e "meu" nos escraviza. Sejamos desapegados e continuemos trabalhando como testemunhas. O apego está na mente e Vivekananda sugere dois métodos: os ateus devem usar seu discernimento e lembrar que não devem estar ligados, enquanto os crentes podem desapegar-se entregando os frutos da ação a Deus ("seja feita a Tua vontade"). Se Deus é onipotente, é uma blasfêmia atribuir importância ao próprio trabalho.

O universo todo, os átomos, o sol, a terra, todos estão sempre trabalhando. A ação é inevitável, por isso devemos manter o mais alto propósito. Cada ondulação em *citta* que diz "eu" e "meu" nos escraviza.

Nós devemos nos acomodar no mundo, não ele a nós, e de nada adianta queixar-se da natureza. O mundo não é bom nem mal, nem a vida, cada um constrói suas próprias atitudes mentais. Consideramos o fogo bom se nos dá calor, e mau se nos queima, mas ele em si não é nada. "O mundo é perfeito. (...) Podemos estar seguros de que caminhará completamente bem sem nossa ajuda, e que não tem necessidade de que percamos a cabeça por sua causa". Para Vivekananda, a idéia de pensar em ajudar o mundo esconde muita vaidade e egoísmo.

O perfeito equilíbrio é impossível, pois o mundo é exatamente o equilíbrio perdido. Ele conta a estória de um sábio que, para manter um gênio eternamente ocupado, ordenou que ele endireitasse a cauda

de um cachorro: ele a endireitava, a cauda sempre se enrolava de novo. O mundo é como a cauda do cão, que nunca se endireitará. Sempre houveram milhares de homens e mulheres que se esforçaram pelas gerações seguintes, e a razão deste eterno fracasso é que a soma do prazer e da dor será sempre a mesma: não podemos aumentar apenas um, como não pode haver mais vida e menos morte.

O conhecimento espiritual é o único que destrói para sempre as misérias, e tudo mais é temporário. Se a natureza do homem não mudar, as necessidades persistirão. "Ainda que convertamos nossas casas em asilos (...) e povoemos a terra de hospitais, as misérias humanas não terminarão enquanto não se mudar a índole do homem".

Por que devemos fazer bem ao mundo? Para ajudarmos a nós mesmos. "Abandonemos esta conversa inútil de querer fazer bem ao mundo; ele não precisa do vosso auxílio nem do meu; no entanto, devemos fazer o bem constantemente, porque isto constitui uma bênção para nós". Nada nos pertence. Nenhum mendigo nos deve nada, nem agradecimento, nós é que devemos o favor por nos permitir sermos benevolentes e misericordiosos. O altruísta não é afetado pela ingratidão nem é escravizado pela obra. Mesmo sendo enganado milhões de vezes, não pense que está errado – ao contrário, agradeça pela oportunidade de praticar a caridade. O perfeito desapego chega quando renunciamos aos frutos da ação e fazemos o bem por amor ao bem.

O conhecimento espiritual é o único que destrói para sempre as misérias, e tudo mais é temporário. Se a natureza do homem não mudar, as necessidades persistirão.

O conjunto de pequenas ações geram os *samskaras*, que definem o caráter. Se prevalecem os bons, seu caráter será bom. As más tendências são aniquiladas pelas boas. Bons pensamentos e ações somam *samskaras* positivos, o que traz boas ações ainda que inconscientes. A partir daí, quando o mal desaparece da mente, o homem pode buscar a libertação: o homem "ligado", "desliga-se". As ações passam a vir

dos centros cerebrais e as ondas não mais dominam a mente. O yogui, então, abandona a idéia de castigo e felicidade e age desapegado.

Quando trabalhamos para as coisas do mundo sem amor, somos escravos. O trabalhador apegado aos resultados é o que se queixa de seu destino, de seu dharma. O autor fala dos escravos do dever: "Vão trabalhar e ali o dever os domina. Voltam para casa, e ali pensam no trabalho do dia seguinte. O dever pesa sobre eles. Vivem como escravos, até que por fim caem nas calçadas e morrem ensilhados (...). Perguntai-lhe por que o fazem, e vos dirão: 'é meu dever'. Porém, mentem, pois em realidade se trata de absurda avidez pelo ouro e pela ganância". Um karma-yogui não deve adotar este conceito de dever, e por isso recomenda: não se obrigue. "Não há dever para vós nem para mim. Tudo o que derdes ao mundo, dai-o de coração, mas não como um dever". Os homens de valor sáttvico se diluem no amor e não buscam renome. Há centenas de heróis anônimos que trabalham em silêncio em todas as partes; Buda e Cristo são poucos dos que conhecemos (se Sidarta Gautama foi o 25º Buda, foram necessários outros 24 anteriores que são desconhecidos na história).

Vivekananda conclui o livro dizendo que Buda foi o único que levou o Karma Yoga à perfeição máxima. Enquanto outros profetas se diziam mensageiros de Deus ou Sua encarnação, Buda disse: "Não me preocupo em conhecer vossas diversas teorias acerca de Deus. De que serve discutir sobre as sutis doutrinas da alma? Praticai o bem e ele vos conduzirá à verdadeira liberdade".

Vitor Brandt Calçavara pratica Yoga em Florianópolis.
yogavitor@gmail.com.br

LANÇAMENTO DO LIVRO

COMO ADQUIRIR

Na Casa de Yoga Shanti-OM
Rua Eugênio Moreira, 114
Bairro Anita Garibaldi
Cep. 89.202-100 - Joinville-SC

Fones
(47) 3433-3706 ou 3433-3421
e-mail
casadeyoga@terra.com.br
valor
R$ 47,00
(+ R$ 3,00 para envio pelo correio)

O vegetarianismo como um caminho,
não apenas como uma dieta.

Este livro é um guia de orientação e inspiração para uma vida sustentável. O seu conteúdo está alicerçado na visão do alimento como expressão do que é sagrado e gerador de cura. Contém 9 capítulos com abordagens nutricionais, filosóficas e espirituais do vegetarianismo, que dão o suporte para uma alimentação saudável e livre de crueldade. As receitas apresentadas convidam o leitor a experimentar as delícias da cozinha vegetariana.

108
RECEITAS VEGANAS ILUSTRADAS

Resenha:

O Deus das Pequenas Coisas

ROY, Arundhati. *O Deus das pequenas coisas*. Tradução de Josá Rubens Siqueira. São Paulo: Companhia das Letras, 1998, 344p.

por João Batista Vieira Junior

´´Enquanto mexia a geléia grossa, Estha pensou Dois Pensamentos, e os Dois Pensamentos que ele pensou são os seguintes: (a) ***Tudo pode acontecer para Qualquer Um*** e (b) ***É melhor estar preparado***.``

Era uma viagem noturna de trem, Índia, e o trajeto nem sei qual. Lembro-me de um médico muito entusiasmado com a leitura de um livro, enquanto eu tentava dormir, em meio aos freqüentes embarques e desembarques, estações perdidas e vendedores de chá, que invadem seus ouvidos com a mesma velocidade que saltam dos trens já em movimento. *Chaay, chaay, garam chaay!!!* era a música que o trabalho lhes permitia compor.

Cinco anos de poeira foi o que espanei daquelas trezentas páginas, na minha segunda tentativa de leitura. Afinal, eu estava em Cochin, o palco do enredo, e achei que seria um desperdício desprezar tal cenário.

Foi ali, naquele cenário insone, que conheci Arundhati Roy. Era a autora do livro que o médico lia. Sua presença viva estava

nos olhos vibrantes do leitor. A minha primeira impressão da obra, porém, não foi das mais empolgantes.

Cinco anos de poeira foi o que espanei daquelas trezentas páginas, na minha segunda tentativa de leitura. Afinal, eu estava em Cochin, o palco do enredo, e achei que seria um desperdício desprezar tal cenário. Aos poucos, *O Deus das Pequenas Coisas* foi se revelando numa epifania constante, muitas vezes com um gosto amargo, viciante porém.

Paraíso, Picles & Polpas

O livro se inicia com o retorno de Rahel à sua cidade natal, quase duas décadas e meia após a tragédia que mudaria sua vida para sempre. Há um narrador onisciente, mas sabemos que esta indiana de trinta e um anos, residente nos Estados Unidos, é a personagem mais importante, a única capaz de contar o que ocorreu naquele verão em 1969. Estha, seu irmão gêmeo, deixou de falar há muito tempo, nem ela mesmo sabe quando. Foram separados aos oito anos e agora se reencontram. Da família que tinham, só sobraram uma tia velha e uma empregada. No fundo, ela sabe que só restaram mesmo um ao outro. E se encontra sem perspectivas, após um casamento desfeito, um emprego banal num posto de gasolina em Washington e um irmão querido e desconhecido que não fala. Assim começa a seqüência de capítulos que acompanhamos retroativamente, que fluem fora de ordem, entre o antes e o depois da chegada de Sophie Mol, a prima inglesa que vem para o verão. Sua morte prematura nesta terra estranha e todas as conseqüências dela já são anunciadas nas primeiras páginas do livro, assim como os desfechos da mãe de ambos e de seu amante. A autora torna assim menos importante

O livro se inicia com o retorno de Rahel à sua cidade natal, quase duas décadas e meia após a tragédia que mudaria sua vida para sempre. Há um narrador onisciente, mas sabemos que esta indiana de trinta e um anos, residente nos Estados Unidos, é a personagem mais importante

o ápice da história, que seria o crucial afogamento da menina, e transfere então o nosso interesse à vida de cada personagem, que conta com detalhes. O livro se torna leve, divertido e curioso. Aprendemos que a odiosa tia velha já foi jovem e apaixonada; que o gordo tio Chacko era atlético quando estudante em Oxford; que o filho do camarada comunista, de nome Lenin, agora se chama Levin para evitar problemas em seu trabalho em embaixadas estrangeiras, etc.

O Deus das Pequenas Coisas nos oferece também um enriquecedor retrato histórico daquele momento do Sul do país. Poucos são os que sabem da maciça força política comunista; dos levantes naxalitas e da crueldade no trato com os intocáveis, a mais baixa casta dentro do hinduísmo, o que não deveria ocorrer numa sociedade duplamente igualitária - cristã de um lado, comunista de outro. Da mesma maneira, retrata de maneira pouco pitoresca os hábitos locais, a comida, as danças típicas - *kathakali* - e os trajes apropriados à condição de cada um, aproximando-nos do caráter mais intrínseco dos indianos.

Retrata de maneira pouco pitoresca os hábitos locais, a comida, as danças típicas - kathakali - e os trajes apropriados a condição de cada um, aproximando-nos do caráter mais intrínseco dos indianos.

Roy nos brinda com uma maneira muito peculiar de se escrever. O seu maior mérito é espalhar a história de tal maneira que se pode ler seu livro, sem grandes prejuízos, começando-se de qualquer capítulo e voltando depois ao início, até chegarmos ao ponto de onde havíamos começado. Nota-se, entretanto, traços de uma literatura feminina e engajada contra as injustiças, ainda que de maneira bem sutil, risco que poderia tornar panfletária a obra. O enredo e os personagens que criou têm tanta força que os neologismos e outros maneirismos que a autora insiste em usar poderiam tranqüilamente ter sido dispensados. Talvez tenha sido esse o seu pecado, tentar criar uma prosa poética num enredo onde a poesia já era latente e sem firulas.

Apesar destes pequenos deslizes de iniciante, Roy, que se formou em arquitetura e reside em Nova Delhi, ganhou o Booker Prize e foi reconhecida mundialmente. Firmou-se então como ativista política - já esteve num Fórum Social no Brasil -, tendo gasto boa parte do seu prêmio em dinheiro com as causas em que acredita. Escreveu ainda *The Cost of Living* e *The Algebra of Infinite Justice*, ambos ensaios com o ponto de vista da autora sobre temas como o 11 de setembro, Paquistão, Guerra Nuclear e desapropriação de terras em seu país natal.

É o tipo de pessoa que rejeita a Índia estereotipada, explorada visualmente, culturalmente, religiosamente e turisticamente, enquanto sua população mais autóctone ainda passa fome. Se você é daqueles que quer ir além dos folhetos das agências de viagem e dos documentários da tv a cabo, fica o convite para que conheça Rahel, Estha, Velutha e Ammu, com o local e o universal que eles transpiram a cada página. E tenha certeza, a companhia deles é para sempre.

João Batista Vieira Junior é professor de Yoga em tempo integral e O Pandit nas horas vagas.

joaopandit@yahoo.com.br
www.yogamitra.com

Este artigo foi publicado originalmente no site
www.germinaliteratura.com.br

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim de se conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhalī*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

tudo de om.com
om é tudo... tudo é om!

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

BAHIA

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá Mantra Kriyá Ásana Pránáyáma Yoganidrá Samyama
Rua Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

CEARÁ

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE - 60170-240
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

DISTRITO FEDERAL

Andréa Cerqueira
Power Yoga e Meditação
Clube Social Unidade Vizinhança
108/109 Sul
Brasília, DF - 70000-000
Fone: (61) 3443-0433 e 9954-6559
Credenciado pela Aliança do Yoga

Mato Grosso do Sul

Shanti Yoga Studio
Ashtanga Vinyasa Yoga e Hatha Yoga
Rua Sergipe,1393
Campo Grande - MS
Fone:(67) 3326-9819
shanti.studio@gmail.com

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Gandiva Yoga Ashram - Veredas
Rua Jovita Giarola, 81
São João Del Rey, MG - 36302-672
Fone: (32) 3371-2591
gandiva@mgconecta.com.br
www.gandiva.com.br

Shakti Yoga
Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Yoga p/ gestantes e Curso de Formação
Rua Halfeld, 1067 – centro
Juiz de Fora, MG
Fone: (32) 3211-3670
shaktiyogabrasil@gmail.com
www.shaktiyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

PARANÁ

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363 - Mercês
Curitiba, PR - 80710-150
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)

Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga (Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā (Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

contato@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

PERNAMBUCO

Prana Studio de Yoga
Studio de Yoga & Pilates
Rua Amazonas, 67 – Pina – Recife - PE
(81) 3465.1629
prana@prana.pro.br
www.prana.pro.br

RIO DE JANEIRO

Nirvana Gávea
Yoga, Astanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro, RJ - 22470-060
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Nirvana Barra
Yoga, Astanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Av. das Américas, 4666 - BarraShopping - Barra da Tijuca
Nível Américas - Entrada D ou
acesso ao elevador privativo na entrada L
Rio de Janeiro - RJ - 22470-060
Fone: (21) 3182-8900
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711 - Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Ashtanga Vinyasa Yoga, cursos e formação
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Instituto de Yogaterapia
Formação, Hatha, Yogaterapia, Ashtanga, Yoga para crianças e gestantes
R. Américo de Moura, 91 - Taquaral
Campinas, SP - 13076-620
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kedhara Yoga
Meditação, Power e Ashtanga Vinyasa Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kundal Yoga e Meditação
Aulas de Kundalini Yoga, cursos, apostilas e CDs de Mantras
Al. dos Anapurus, 1210
Moema - São Paulo, SP
Fone: (11) 6841-2040 e 9968-5817
info@kundalyoga.com.br
www.kundalyoga.com.br

Shivananda - Holístico
Rua Prof. Ma. Queiróz D'andréia, 324
Bairro Vila Monteiro
Franca, SP - 14401-025
Fone: (16) 3723-9008 e 9965-5333
zelia.garcia@terra.com.br

yoga.pro.br
Conheça Pratique Imagens Livros Online Interagindo
"A respiração tece o homem."
Atharva Veda
Destaques
NOVO! - 28.12.2004
O Yoga autêntico - José Hermógenes
"Caro amigo, aqui estou, para tentar responder bem a suas perguntas sobre o que é mesmo Yoga. Para evitar polêmicas, evito defender ortodoxamente um ponto de vista particularmente meu. Sem contestar nem protestar, vou simplesmente transcrever com fidelidade escrituras sagradas."
devī
por yogis, para yogis
O maior segredo do Yoga é que não há segredo algum. O Yoga é um livro aberto para quem quiser ler. Agora, p
Busca
Quem procura acha.
Palavra-chave
Assunto
OM!
Newsletter
Receba nossas novidades.
Digite seu e-mail
Conheça
Pratique
Imagens
Interagindo
www.
yoga.pro.br
O maior segredo do Yoga
é que não há segredo algum.
O Yoga é um livro aberto
para quem quiser ler.
Leia a nova página
www.yoga.pro.br

Subagh Kaur Khalsa - 3HO Brasil
Formação em Kundalini Yoga e Yoga Pré-Natal
Serra da Cantareira - São Paulo - SP
info@3hobrasil.com.br
www.3hobrasil.com.br

Yoga Ananda - centro de estudos
Rua Voluntários da Pátria, 3314 - Santana
São Paulo, SP - 02401-300
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

Yoga Natarája - Vila Mariana
Rua França Pinto, 176.
São Paulo - SP - 04016-001
Fone: (11) 5571-8818 / 5571-4138
contato@yoganataraja.com.br
www.yoganataraja.com.br

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Hatha, Dynamic, Pilates Solo, Ashtanga, Yoga p/ a melhor idade
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fones: (48) 3232-5234 e 3232-6611
marcioyogue@hotmail.com e ritapilates@hotmail.com
www.yogamala.org/arunachala

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Prana e Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga, em grupo e particular
Rua Delfim de Pádua Peixoto, 949
Praia Brava - Itajaí, SC
Tel. (47) 3349-1133 e 8409-5818/8422-7770
pranaeyoga@pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br

Yogabhumi Instituto de Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga Vinyasa Yoga estilo Mysore
Rua Dona Francisca 340, sala 302, Centro
Joinville, SC
Fone: (47) 8425-3685
yogabhumi@gmail.com
www.yogabhumi.blogspot.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

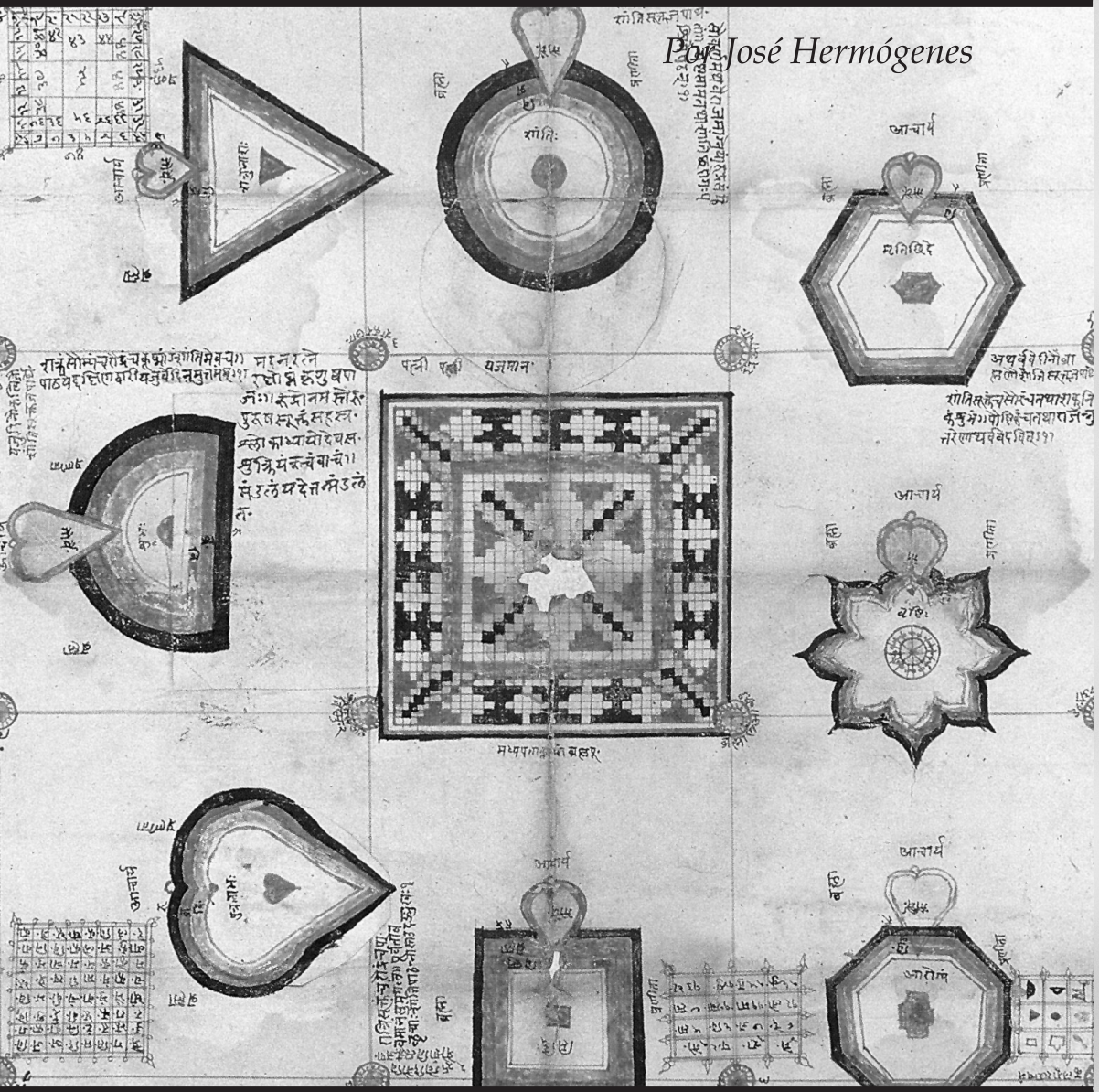
Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC - 88330-618
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

www.cadernos de yoga.com.br

Acesse o site dos *Cadernos de Yoga* e confira as informações sobre o projeto, o conteúdo das edições passadas e tenha acesso à material extra de artigos publicados. Acesse agora.

Yajña

Por José Hermógenes



A *Bhagavad-Gītā* ensina, que tudo que fizermos e dissermos seja por nós transmutado em oferenda a Deus.

Yajña consiste em *sacralizar* todo o nosso agir, *consagrando* tudo ao Senhor.

Pode-se consagrar a Ele o que fizermos como profissão, como lazer, estudo, repouso, atos fisiológicos, união sexual. Assim, toda a vida se transforma, milagrosamente, em sacramento.

Yajña (sacrifício) purifica a mente, e sabemos que só a mente purificada se submete a Deus, e, em se tornando submissa, pode encontrar-se Nele e com Ele se fundir.

Os que praticam *yajña* vivem o dia inteiro numa abençoada oblação ao Senhor. Todos os seus atos, até os mais comuns valem como sacramento, como jubilosos sacrifícios.

A qual Deus devemos oferecer o sacrifício? – pode ser perguntado.

Não importa o *nome* ou a *forma* de Deus que se adore, pois há apenas um Deus único, e é Ele a que chegam todas as oblações.

> Mesmo aqueles devotos que, movidos pela fé, adoram outros deuses, é somente a mim que adoram, mesmo que por método errado, pois Eu Sou o único a receber os sacrifícios e o Senhor de todos os sacrifícios; eles, no entanto, não Me conhecem em essência (em realidade), portanto caem (voltando a esse mundo dos mortais). (*Bhagavad-Gītā* II:23,23)

Na *Bhagavad-Gītā*, em vários versículos, Kṛṣṇa instrui Arjuna (e Arjunas somos todos nós) sobre *yajña*.

Não porque Ele, *Prajāpati* [1], precise daquilo que os homens lhe dão em oferenda, mas porque o sacrifício (praticado conforme vontade divina), purificando a mente, aos homens propicia tudo que anseiam.

> No começo, o Senhor das Criaturas[2], enquanto gerava as criaturas e junto com elas o sacrifício, disse: Porque esse sacrifício vos multiplicareis. Que seja para vós a vaca-da-fartura[3] e vos dê o leite de vossos desejos. (*Bhagavad-Gītā* III:10)

Naturalmente, neste contexto, *yajña* significa os ritos religiosos prescritos na porção litúrgica dos *Vedas*.

Continuando, Kṛṣṇa insiste em motivar todos os Arjunas deste mundo (e somos todos nós) a apresentar oblações aos deuses (*devas*) dos quais recebem condições e modos de gratificar suas aspirações (filhos, esposa, bens terrenos):

Com sacrifício deveis nutrir os deuses; e que ele igualmente vos nutram. Assim, em ajuda mútua, alcançareis o Bem Maior. Os deuses, nutridos pelo sacrifício, vos darão com que saciar vossos desejos.

> Verdadeiramente é ladrão aquele que desfruta as coisas dadas pelos deuses sem lhe oferecer algo em troca. (*Bhagavad-Gītā* II:11-12)

Com sacrifício deveis nutrir os deuses; e que ele igualmente vos nutram. Assim, em ajuda mútua, alcançareis o Bem Maior. Os deuses, nutridos pelo sacrifício, vos darão com que saciar vossos desejos

Este mútuo serviço (do devoto aos *devas* e destes àquele) assume diversos modos.

São inumeráveis as variedades de *yajña* ou sacrifícios. No *agnihotra*, por exemplo, o oficiante, enquanto deita manteiga clarificada (*gee*) e arroz sobre o fogo pronuncia adequados mantras.

Eis alguns outros *yajñas* na descrição do próprio Verbo Divino:

> Alguns ofertam todas as ações de seus sentidos e todas as funções do *prāṇa*[4] como oblação no fogo do autocontrole[5] aceso pela sabedoria. Outros oferecem como oblação seus haveres, suas práticas austeras (*tapas* ascéticas), suas práticas yogues, enquanto outros, cujas mentes são disciplinadas e cumprem severos votos, ofertam seu conhecimento e seus estudos das escrituras. (*Bhagavad-Gītā* IV:26-28)

Kṛṣṇa ainda menciona os que praticam técnicas de *prāṇāyāma* (regulação energético-respiratória) com espírito de sacrifício e acrescenta que:

Todos esses sabem o que significa sacrifício e que pelo sacrifício seus pecados são consumidos. Comendo *amṛita* (néctar da imortalidade), o remanescente (os restos no altar) de um sacrifício, eles vão para o Eterno Brahman. Este mundo não é para aquele que se nega ao sacrifício, muito menos o outro (mundo). (*Bhagavad Gītā* IV:31). ॐ

José Hermógenes dedica-se ao crescimento espiritual da humanidade e é autor de vários livros de Yoga.

www.profhermogenes.com.br

Este texto foi adaptado às normas de publicação dos Cadernos de Yoga. As palavras em sânscrito foram transliteradas e houveram algumas modificações de formatação.

Fonte do texto

HERMÓGENES, José. *O essencial da vida.* Rio de Janeiro: Nova Era, 2005, p. 48-52.

Notas

[1] Deus Criador do Universo.

[2] *Prajāpati*, o Criador, *Brahman*, o Demiurgo (conforme Gnose).

[3] *Kāma-dhuk* (a vaca mitológica que propicia tudo que é desejado).

[4] *Praṇa*- Bioenergia

[5] Com a mente em meditação

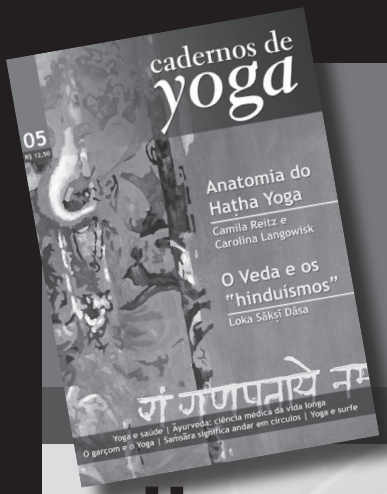
CERTIFICAÇÃO

Vipassana & Yoga

- Totalmente gratuito
- 12 selecionados após entrevistas
- 01 a 10 de Janeiro de 2008
- 10 dias de prática e silêncio absoluto
- Mais de 07 horas de meditação diária
- Realização em Curitiba
- Mais que uma formação, uma certificação de prática

Inscreva-se em contato@cienciameditativa.com

Mais informações em www.cienciameditativa.com



cadernos de yoga

www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Asanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, āforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br

Faça sua assinatura! É fácil.

Plano de assinatura	Promoção 2 anos ou 8 edições	1 ano ou 4 edições
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas você pagaria	R$ 120,00	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**20%**	**13%**
À vista, o preço para você é	R$ 96,00	R$ 52,00
Parcelado, você paga em	3x R$ 34,00	2x R$ 28,00

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de yoga Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até janeiro de 2007

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

□1 □2 □3 □4 □5 □6 □7 □8 □9 □10 □11 □12 □13 □14 □15 □16 □17 □18 □19 □20 □21 □22